Что в рот положить, чтобы зубы укрепить стр. 16

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№4 (636) 2021

16+

Янтарный камешек поможет при артрозе

www.aybolit.ru

БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА СТАВИТ НА НОГИ

Жаль, что раньше я не знала про Бальзам – тогда моя вторая жизнь началась бы еще раньше!

На вопрос, сколько мне лет, я отвечаю – 7. Именно столько я пью Бальзам Болотова. Все началось в 2013 году очень просто и банально – организм наказывает за ошибки молодости. Резко ухудшается здоровье – скачет давление, суставы болят, слабость, лишний вес. Не жизнь, а существование – а так хочется многое сделать. Ведь в душе мы все молодые – это только тело стареет. И когда я уже совсем отчаялась, на глаза попалась статья о Болотове Борисе Васильевиче и его Бальзаме. Решила попробовать, и только позже вспомнила, что Болотов – это тот известный ученый, о котором в газетах еще в 1990-е годы писали, автор более 100 книг.

В общем, начала я пить Бальзам по инструкции. На 3-й день я почувствовала легкость в животе, будто «бабочки запорхали». Подумала сначала, что выдумала сама это. Но потом вдруг обратила внимание, что боль в коленях перестала мучить, силы откуда-то появились. А когда мне начали задавать вопросы, как я так похудела, я поняла – это все Бальзам Болотова. Поэтому для меня есть две жизни – до и после Бальзама. Это прекрасное средство!

400 ml
1350 руб

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Реклама. ИП Годованюк И.В., 127273, г. Москва, Берёзовая аллея, д. 7Б, офис 206, 1 этаж, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

БЕСПОКОЯТ СУСТАВЫ?

НОВЕЙШИЙ, УСИЛЕННЫЙ, НАТУРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

"Огненный Корень - Надежные Суставы"

от Алтайского производителя "Здоровая Семья".
Разработан специально для опорно-двигательного аппарата, из природного сырья, наивысшего качества.

ТОЛЬКО до 17 МАРТА

Получите 2 упаковки СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!

Успейте заказать по номеру:

8-800-301-67-68 (звонок по России бесплатный)

ВАШ ПРОМОКОД: 2260

WWW.ZS-ALTAY.RU

*Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате, порядке проведения можно узнать по телефону 8-800-301-67-68

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА. 0000038

ИП Кулакова Елена Владимировна ИНН 643201810877 ОГРНИП 319645100051779

Сенсация

Гранаты смягчают действие статинов

Сенсационное исследование завершено в Израиле. Выяснилось, что экстракт граната вместе с таблетками от холестерина улучшает результаты лечения.

Более того, можно снизить дозу лекарства и тем самым уменьшить побочные действия. Опыты с гранатами вела группа ученых университета и врачей больницы «Рамбам», а возглавлял ее профессор Михаэль Авирам. В научном мире его знают как исследователя плодов библейского периода. Ранее ученый также установил, что гранаты и их сок понижают уровень холестерина в крови, но как на практике применять это открытие, было неясно. Результаты нового исследования стали сенсацией. Оказалось, что гранат помогает решить самую сложную проблему антихолестеринового лечения. Дело в том, что высокие дозы статинов (лекарства для снижения холестерина) часто вызывают побочный эффект — боли в мышцах. А низкие не позволяют снизить холестерин до нужного уровня. Гранат содержит уникальное вещество пуникалагин — самый мощный антиоксидант, смягчающий действие статинов.

■ НЕ ТОЛЬКО ТРЕЗВОСТЬ, РЕЗВОСТЬ — НОРМА ЖИЗНИ.

■ БЫВАЕТ, ХОЧЕШЬ ПОСЛАТЬ ЧЕЛОВЕКА, НО ГЛЯНЕШЬ И ПОНИМАЕШЬ: ОН УЖЕ ВЕЗДЕ БЫЛ.

Не навреди

● Канадские токсикологи нашли в картошке фри химикат, который используют при строительстве для укрепления грунта. Когда картофель жарят при высоких температурах, аминокислота аспарагин вступает в реакцию с сахаром, выдавая в результате акриламид. Это опасно, так как закладывается мутация в ДНК. Токсикологи советуют готовить картошку фри более безопасным способом: погружать клубни на 10 минут в кипяток и только после этого нарезать и обжаривать во фритюре.

● Вьетнамский бальзам «звездочка» россияне обычно втирают в область носовых пазух и между бровей. Это неправильно. Вьетнамцы объясняют, как нужно пользоваться «звездочкой», чтобы она помогла. От простуды надо мазать не вокруг носа, а между пальцами рук и ног, а на ночь надевать теплые перчатки и носки. Через пару дней болезнь отступит.

Новости

Пузырёк лопнул — рака нет!

Используя ультразвук и лазер, ученые во главе с доктором Владимиром Жаровым изобрели устройство, которое обнаруживает циркулирующие в крови злокачественные клетки, разогревает их и уничтожает. При этом образуются нанопузырьки. Лопаясь, они разрушают опухолевую клетку. При этом раздается уникальный звук, мол, дело сделано. Устройство оказалось в тысячу раз чувствительнее при раке кожи. Даже когда злокачественные клетки, гуляющие в крови, еще нельзя обнаружить из-за маленького размера, а также после хирургического вмешательства, он уничтожает их, предотвращая образование метастаз.

Молнией будет управлять лазер

Международная группа ученых создала лазер, который умеет управлять молнией, изменяя ее траекторию и притягивая в нужную точку. Есть мнение, что контроль над молнией будет полезен для управления погодой, а также в медицине.

Думай, думай

НЕ СПЕШИТЕ ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ, ЕСЛИ У ВАС ОНКОЛОГИЯ ИЛИ АУТОИММУННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, НАПРИМЕР, РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ, КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА, ВАСКУЛИТ.

Актуально **Советы терапевта**

Сердцу холодно зимой

Настоящее испытание для сердечников — холодное время года. Как правило, они начинают меньше двигаться, а от этого самочувствие только ухудшается.

Чтобы сердце не болело, его нужно тренировать. Только делать это надо постепенно, не слишком нагружая сердечную мышцу. Что для этого делать?

* Перестаньте волноваться по пустякам. Никогда не злитесь, не обижайтесь и не повышайте голос. Воспринимайте любую ситуацию спокойно, с улыбкой.

* Людей принимайте такими, какие они есть. Не стремитесь переделать их под себя. Помните, что вы сами далеки от совершенства.

* Каждое утро делайте зарядку и ешьте 4-5 раз в день. Следите за тем, чтобы разовый объем употребляемой пищи не был больше стакана.

* Не переутомляйтесь. Чередуйте работу и отдых.

* Не забывайте о прогулках в любую погоду. Почаще проветривайте дом, а в спальне поддерживайте температуру не более 20°С.

* Обязательно ешьте много продуктов, содержащих в своем составе калий, например урюк и запеченный с кожурой картофель, и 1-2 раза в неделю рыбу, нежирное куриное мясо и простоквашу. Не забывайте о пшенной, рисовой и ячневой кашах. Заправляйте их растительным маслом. Балуйте себя овощами и фруктами. Особенно полезны для сердца курага, яблоки зеленых сортов, изюм с косточками и морковь.

* Чтобы затормозить развитие стенокардии и избежать инфаркта, пропустите через мясорубку и перемешайте по 150 г инжира, изюма, кураги, сушеных яблок зеленых сортов, ядер грецких орехов, лимона с цедрой, но без косточек. Добавьте 150 г меда. Принимайте по 1 ст. ложке смеси 3 раза в день перед едой.

* Можно справиться с одышкой, если ежедневно выпивать 1/2 стакана парного молока. Заваривайте как чай и пейте настои цветков и плодов шиповника, ягод черноплодной рябины, черной смородины и калины.

* Для улучшения сердечного кровообращения встряхивайте несколько раз в день кисти рук и ступни, а также сжимайте и разжимайте кулаки.

* Тахикардия отступит, если смешать 1 кг меда, свежевыжатый из 10 лимонов сок, 10 головок чеснока среднего размера, измельченных в кашицу, настоять неделю и принимать утром натощак по 4 чайн. ложки, пока смесь не закончится.

* Если 2-3 раза в день в течение месяца принимать за 30-40 минут до еды по 1 чайн. ложке облепихового масла, приступы стенокардии станут мягче, укрепятся стенки сосудов, есть шанс, что нормализуется давление. За год полезно проводить 3-4 таких курса.

В. Г. Оськина, врач II категории

Знаете ли вы, что...

■ НЕРЕДКО ПРИЧИНОЙ БЕССОННИЦЫ СТАНОВИТСЯ ЛЕКАРСТВО.

■ ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ ЛЮБЯТ ПОДРЕМАТЬ ДНЕМ, А ПОТОМ НОЧЬЮ ЧАСТО ПРОСЫПАЮТСЯ.

■ ИНОГДА ПРИЧИНОЙ ПРЕРЫВИСТОГО СНА ЯВЛЯЕТСЯ ЯРКИЙ ФОНАРЬ ЗА ОКНОМ ИЛИ ЛУНА.

Каково это?..

Уроки жизни

Что испытывает человек с ограниченными возможностями? Чтобы понять это, студенты уральского медколледжа примерили уникальный костюм.

Он имитирует состояние людей, страдающих различными заболеваниями. Студенты стали первыми в стране, кто затеял такие наглядные уроки сострадания.

Перчатки, имитирующие неконтролируемую дрожь в руках, — одна из составляющих костюма эмпатии. Внешне он похож на комплект для спецназовца, да и весит как боевое снаряжение — 20 килограммов. Но особая начинка — детали. К примеру, очки могут передавать состояние человека, имеющего проблемы со зрением. У жилета имеются вшитые железные шипы и утягивающий пояс. От плотности стяжки зависит сила боли в спине. По тому же принципу сшиты наколенники, пережиматели груди. Вот бы каждому чиновнику такой костюм, подумали студенты. И предложили усаживать в инвалидные кресла ответственных за благоустройство дорог и тротуаров лиц. Пусть узнают, каково это — инвалиду пересечь перекресток. Идею тестирования поддержали в региональном Минздраве.

Надо ли срочно бежать на ПЦР?

Мне показалось, что я подхватил инфекцию, и срочно побежал на ПЦР-исследование и КТ, чтобы проверить легкие...
Ю. Шейкин, Сочи

Обследование на коронавирус ничего не даст, если нет симптомов. Вы можете сегодня получить отрицательные результаты по мазку из носоглотки, а завтра заразиться. И даже если есть симптомы, не нужно никуда бежать. Ответов на вопросы, что дальше делать, как лечиться, что принимать, эти обследования не дают. Если у вас типичные симптомы болезни, при этом мазок отрицательный, скорее всего, вы инфицированы коронавирусом.

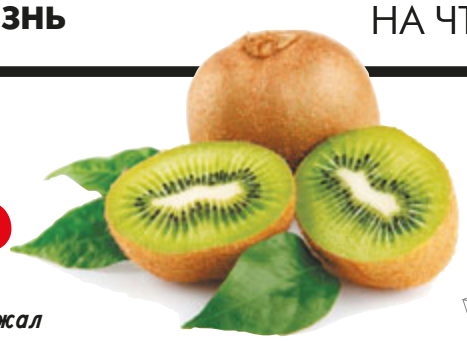
Сдача анализов тоже не повлияет на ваш шанс выздороветь, а осложнить ситуацию может сильно. Ведь вы можете заразиться, пока будете сдавать анализ. Любое посещение больницы, поликлиники или лаборатории опасны заражением. Там скапливаются заболевшие люди. И еще: анализы при COVID-19 часто бывают ошибочно отрицательными. Но даже если результат теста положительный, никакого лечения от коронавирусной инфекции вам не назначат. В любом случае все зависит только от вашего иммунитета.

О компьютерной томографии (КТ) легких. Она используется не для выявления коронавируса, а для диагностики вирусной пневмонии. Как и с анализом на коронавирус (ПЦР), само по себе обнаружение на КТ даже двусторонней пневмонии никак не повлияет на то, что надо делать дальше. При COVID-19 у самых легких пациентов на КТ иногда выявляется двусторонняя пневмония, которая в дальнейшем разрешается самостоятельно. Кроме того, томографы часто должным образом не обеззараживают. А что, если у вас не COVID-19? Вы можете заразиться им в томографе, в зоне ожидания или общаясь с персоналом. КТ нужно делать, только когда состояние пациента тяжелое и обсуждается вопрос госпитализации. На этот момент у больного имеются все признаки гипоксии, то есть кислородного голодания организма.

После COVID-19...

Самое частое последствие перенесенной коронавирусной инфекции — повышение артериального давления. Происходит это из-за того, что стенки сосудов по всему организму после болезни становятся менее эластичными.

Васкулиты — так называются воспаления внутренней оболочки сосудов. Пациент уже считается здоровым, воспаление вроде бы закончилось, а клетки вокруг сосудов так и остались воспаленными. По истечении времени здесь начинается разрастание коллагена — соединительной ткани, что делает сосуды менее эластичными, чем они были до заболевания. Насколько долговременными будут эти последствия, сейчас сложно установить.



Сам себе доктор

ОТ ЗАПОРА ОЧЕНЬ ХОРОШО ПОМОГАЕТ КИВИ. СЪЕДАЙТЕ ВЕЧЕРОМ ПО ОДНОМУ ФРУКТУ, И КИШЕЧНИК НАЧНЕТ РАБОТАТЬ ХОРОШО. КИВИ ПОЛЕЗНО И ДЛЯ ТЕХ, У КОГО НЕЗДОРОВО СЕРДЦЕ.

Я часто простужаюсь. Спасаюсь настоем донника

Лечиться тем, что предлагают в аптеках, мне не хочется, поэтому спасаюсь рецептами народной медицины. Вот один из них: сначала готовлю настой донника. Заливаю 1 чайн. ложку измельченной травы 1 стаканом крутого кипятка, настаиваю 20 минут и процеживаю. К этому настою добавляю 100 г меда и сок одного лимона. Перемешиваю до полного растворения меда. Температура настоя не должна быть выше 40°С, иначе мед потеряет лечебные свойства. Пью по 1/3 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды. Это отличное средство успокаивает кашель, и простуда отступает быстро.

Н. Н. Грищенко, Казань

Если вы зависимы от погоды...

А еще этот рецепт ускоряет обмен веществ и не имеет противопоказаний и возрастных ограничений. Итак, купите в аптеке семена аниса, тмина, укропа, кориандра и смешайте их в равных частях. Залейте 1 ст. ложку смеси 2 стаканами горячей воды, доведите до кипения и держите на маленьком огне 2 минуты. Процедите. Пейте отвар вместо чая, пока не поймете, что у вас не только прекрасное настроение, но и отличное самочувствие.

И. Н. Черкасова, Воронеж

Замечательная паста для сосудов

В моей копилке есть рецепт замечательной пасты. Это прекрасное средство профилактики атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний. Надо взять в равных частях изюм, курагу, чернослив без косточек, сушеный инжир и шиповник. На ночь залейте их водой так, чтобы она покрыла сухофрукты, а утром пропустите их через мясорубку. По вкусу можно добавить мед, но можно и без него. Смесь надо хранить в холодильнике и ежедневно съедать по 1 ст. ложке утром натощак.

И. Н. Нарышкина, Нижний Новгород

На каждый день

Нос промыть совсем несложно...

Вернувшись с улицы, надо не только вымыть руки с мылом, но и промыть нос водным раствором морской или обычной соли. Можно использовать готовые спреи — они продаются в аптеке. Эта процедура рекомендована для профилактики всех респираторных инфекций и довольно эффективна. Орошайте нос обильно — так, чтобы вода протекала в носоглотку, — и выплевывайте. Можно заливать солевой раствор в обе ноздри по очереди из спринцовки. Йоги просто втягивают воду носом из горсти. Научиться совсем несложно.

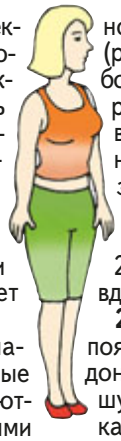
Дышите легко!

С ПОМОЩЬЮ ЭТОЙ ГИМНАСТИКИ МОЖНО УЛУЧШИТЬ ДЫХАНИЕ НОСОМ, ЕСЛИ ОН ПЛОХО ФУНКЦИОНИРУЕТ.

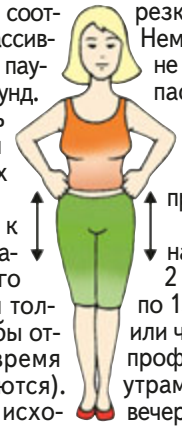
В 30-40-х годах XX века Александра Стрельникова разработала эти дыхательные упражнения. Они способны помочь при частых простудах, бронхиальной астме, сердечно-сосудистых заболеваниях. Активизируя носовое дыхание, гимнастика Стрельниковой насыщает все органы и ткани кислородом, улучшает обменные процессы.

Особенностью этой гимнастики являются резкие мощные вдохи носом, которые сочетаются с движениями, сжимающими грудную клетку. Выдох, напротив, должен быть абсолютно естественным. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный» воздух.

1. В положении стоя, руки опущены, ладони направлены на себя. Делайте короткие, шумные, резкие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (руки при этом неподвижны, работают только кисти). После четырех коротких вдохов (и, соответственно, четырех пассивных выдохов) сделайте паузу — отдохните 3-5 секунд. Всего нужно выполнить по 4 вдоха-движения 24 раза, то есть 96 таких вдохов-движений.



2. Встаньте, прижмите к поясу сжатые в кулаки ладони. В момент короткого шумного вдоха с силой толкайте кулаки вниз, как бы отжимаясь от пола (во время толчка кулаки разжимаются). На выдохе вернитесь в исходное положение. Сделайте 8 вдохов-движений без остановки. Отдохните 3-5 секунд, затем снова — и так 12 раз.



3. Встаньте, руки свободно опущены, спина круглая. Слегка наклонитесь и одновременно с этим резко и шумно вдохните. Немного выпрямитесь (но не полностью), сделайте пассивный, без напряжения выдох. После этого наклон и вдох. Количество повторов то же, что и в предыдущем упражнении.

В качестве лечения эту гимнастику рекомендуется делать 2 раза в день: утром и вечером по 1500 вдохов-движений до еды или через час-полтора после. Для профилактики делайте по утрам вместо зарядки или вечером, чтобы снять усталость.

■ ВЫПОЛНЯЯ УПРАЖНЕНИЯ, НАУЧИТЕСЬ НЕ ДУМАТЬ О ВЫДОХЕ! МОЩНЫМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ТОЛЬКО ВДОХ.

■ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ ОСОБЕННО ПОЛЕЗНА ДЕТЯМ ПРИ ЧАСТЫХ ПРОСТУДАХ.

Алоэ горлышко полечит

■ Наполните до половины бутылку с широким горлышком измельченными листьями алоэ. Засыпьте доверху сахаром, завяжите марлей горлышко и дайте настояться 3 дня, процедите, сырье отожмите. Принимайте сироп по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды (детям — по 1 чайн. ложке) до полного выздоровления при ангине.

■ Срежьте нижние листья алоэ, промойте, обсушите, измельчите и отожмите сок. Растворите в нем мед (10 г меда на 50 мл сока) и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды в течение месяца при любых заболеваниях горла.

Сам себе диагност

Возможно, это сердечный приступ

1 Вы чувствуете острую, сконцентрированную в одном месте боль в груди, которая то усиливается, то ослабевает в зависимости от того, как вы двигаетесь или дышите. Очевидно, вы потянули мышцу. В этом случае поможет ибупрофен. Если боль сопровождается кашлем, то, вероятно, у вас ОРЗ или бронхит. Но если неприятные ощущения не проходят в течение трех дней, обязательно навестите врача.

2 Вы чувствуете, что задыхаетесь, сердце бьется неровно? Возможно, это временное неправильное сердцебиение. Поэтому кажется, что там, где сердце должно ударить два раза, оно сокращается только один. Обычная причина — слишком много выпили кофе. Не о чем беспокоиться, если это не аритмия. Но упомяните об этом случае во время очередного похода к врачу.

3 После тренировки или физической работы вы чувствуете тяжесть в груди. И еще трудно дышать. Это похоже на стенокардию. Попросите отвезти вас в больницу или вызывайте скорую. Пока можете пожевать аспирин. Возможно, это сердечный приступ.

4 В груди тяжесть, дыхание затруднено. На лбу испарина, ноги дрожат. Вызывайте скорую и примите аспирин, даже если из всех вышеперечисленных симптомов у вас налицо только один или два.

ТАРАКАНЫ ИЗ ДОМОВ НЕ ИСЧЕЗЛИ. ОНИ РАЗБЕЖАЛИСЬ ПО ГОЛОВАМ.

Намотай на ус

В сосуде формируется тромб. По словам специалистов, главным признаком наличия кровяных сгустков является голубоватый или красноватый оттенок кожи в этом месте. Боль, похожая на судороги, тоже может свидетельствовать о тромбах в сосудах. Медики также рекомендуют обратиться к врачу, если на руках или ногах появляются отеки. Для снижения риска тромбообразования включите в свой рацион чеснок, семена льна, куркуму, пейте чай с боярышником.

Пригодится

ШУМИТ в ушах? На икры поставьте компрессы из капустных листьев, размяв их скалкой, и туго замотайте. Кровь прильет к ногам, и шум в ушах прекратится.

ЗАМУЧИЛА изжога? Пейте по утрам по 2 ст. ложки сока топинамбура, смешанного с равным количеством воды.

НА коже белые пятна? Это витилиго. Каждый день съедайте по 1 чайн. ложке кунжута. Постепенно белые пятна исчезнут, да и сердце скажет спасибо.

АНГИНА? Смешайте по 1 чайн. ложке немного засахаренного меда и порошка куркумы. Положите смесь в рот и медленно рассасывайте в течение 5 минут. После этого не пейте и не ешьте 2-3 часа. Лучше лечиться перед сном.

ВЫ гипертоник? Измельчите 2-3 небольшие луковицы, залейте 0,5 л спирта или водки и настаивайте в темном месте при комнатной температуре 7 дней. Принимайте натощак по 1 чайн. ложке настойки, разведенной в 3 ст. ложках воды.

Думай, думай

■ КОГДА ЧЕЛОВЕК ВДРУГ ОЩУЩАЕТ СТРАННЫЙ ЗАПАХ, ХОТЯ ЕГО ИСТОЧНИКА РЯДОМ НЕТ, ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЗНАКОМ НАДВИГАЮЩЕГОСЯ ИНСУЛЬТА.

■ АМЕРИКАНСКИЕ УЧЕНЫЕ ПОДТВЕРДИЛИ, ЧТО СУХОЕ КРАСНОЕ ВИНО СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ИНСУЛЬТОВ И СЕРДЕЧНЫХ БОЛЕЗНЕЙ.

■ МОРОЗНЫЙ ВОЗДУХ УСИЛИВАЕТ СЖИГАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА — ГЛАВНОГО ВИНОВНИКА ПРОБЛЕМ С СЕРДЦЕМ И СОСУДАМИ.

ПРИ СЕРДЕЧНОЙ ОДЫШКЕ ЗАВАРИТЕ СОЦВЕТИЯ (МЕТЕЛКИ) КАМЫША КАК ЧАЙ. ПЕЙТЕ В ТЕПЛОМ ВИДЕ ПО 5 ГЛОТКОВ КАЖДЫЕ 4 ЧАСА. ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ ТАКОГО ЛЕЧЕНИЯ ЗАБУДЕТЕ, ЧТО ТАКОЕ ОДЫШКА.

Вы просили рассказать — **На приёме у кардиолога**

Про сало и холестерин

СТАТИНЫ ПРИНИМАТЬ ОПАСАЮСЬ

Мне 53 года. Сдал анализ на холестерин, и он оказался повышенным. Статины, которые назначил врач, принимать опасаюсь: слишком много побочных действий.

Алексей Сергеевич Гуманов, Чебоксары

Не спешите бороться с холестерином. Обычно пациенты сдают анализ натощак. И результат показывает то количество холестерина, которое печень выработала за ночь. Чтобы выяснить, сколько холестерина поступило с пищей, правильнее сдавать анализ после еды. Статины, снижающие уровень холестерина и замедляющие развитие атеросклероза, не панацея. Пока человек принимает их — результаты анализа нормальные. Как только перестал, уровень холестерина зачастую резко вырастает. Конечно, тому, кто перенес сердечную или мозговую катастрофу, статины принимать нужно. А всем остальным лучше следить за питанием.

Кроме того, важно оценивать все показатели липидного обмена, в том числе индекс атерогенности, способность липидов откладываться на стенках сосудов.

Пользу холестерина доказали многочисленные исследования. Их проводили в Норвегии, Японии и других странах. В 90-е годы прошлого века норвежские ученые, используя мышей, чей метаболизм близок к человеческому, выяснили: самыми здоровыми и долго живущими оказались те грызуны, которых ежедневно кормили... свежим салом. Кстати, у жителей Норвегии уровень холестерина достигает 9-9,2 ммоль/л — это считается нормой.

А кардиохирурги, которые во время операции видят состояние сосудов изнутри, давно пришли к выводам, что дело не в уровне холестерина, а в хроническом воспалительном процессе. Бляшка формируется там, где есть малейшее повреждение внутренней выстилки (эндотелия) сосудов и возникло воспаление. Именно в шероховатости сосудистой стенки, невидимой глазом, откладывается холестерин.

Я ЛЮБИТЕЛЬ ЭТОГО ДЕЛИКАТЕСА...

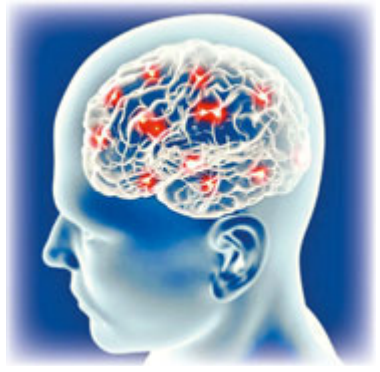
Слышал по телевизору, что свиное сало не содержит холестерина. Значит, можно есть сколько хочешь? Я любитель этого деликатеса.

Алексей Дмитриев, Московская обл.

Действительно, свиное сало не так давно реабилитировано. Оно в самом деле не содержит холестерина. Но ведь организм способен синтезировать холестерин из любых жиров, поступающих с пищей. И не только вырабатывать, но еще и активно запасать. Ведь холестерин необходим для строения клеток, проведения нервных импульсов и прочих важных функций организма, поэтому как только появляются излишки этого ценного вещества, организм тут же их «прячет» внутри сосудистой стенки. Но со временем из них образуются бляшки. А это уже совсем иная история — история атеросклероза, которая имеет порой самый неприятный финал.

Совершенно неважно, какие вы едите продукты. Богатые холестерином, например, яичные желтки, печень, креветки или масло (сливочное и растительное), жирное мясо, сало, колбасы, твердые сыры, мучные изделия, сливки — все они приводят к образованию холестерина. Отсюда вывод: для защиты сосудов и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний полезен низкокалорийный рацион с небольшим содержанием любого жира.

И. Н. Романовский, кардиолог, врач высшей категории



Цифры и факты

■ У ЖЕНЩИН 35-65 ЛЕТ ИНСУЛЬТ СЛУЧАЕТСЯ ЧАЩЕ, ЧЕМ У МУЖЧИН.

■ КАЖДЫЙ ВТОРОЙ ПАЦИЕНТ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ СНОВА ПЕРЕНОСИТ ЕГО.

Каждую весну с тревогой жду...

Весной приступы ишемии становятся чаще. Нашла в «Айболите» рецепт настойки. Она мне помогает и весной, и осенью, и при резкой перемене погоды. Смешиваю в равных частях по весу траву адониса и вахты трехлистной. Заливаю 30 г смеси стаканом водки, настаиваю в темном месте 3 недели. За этот период настойку несколько раз встряхиваю. Затем процеживаю и отжимаю сырье. Принимаю по 10 капель, разбавляя водой в небольшой рюмочке, 3 раза в день за полчаса до еды. Настойку принимаю обычно с конца зимы в течение месяца. Этого количества хватает на очень длительное время, поэтому она у меня всегда есть. Вижу, что тучи собираются или ветер становится порывистым — сразу начинаю принимать по 10 капель. Даже давление стабилизируется после приема настойки и не прыгает.

И. Н. Мансурова, Башкортостан

Бабушкины рецепты

Нервы не в порядке?

Корень хрена хорошо промойте и натрите на мелкой терке. Полученную кашицу в эмалированной посуде залейте водой (1:1) и настаивайте 36 часов. Затем процедите, а кашицу отожмите. В настое хрена растворите равное количество меда. Принимайте смесь по 1 ст. ложке 2 раза в день — утром и вечером.

Из рябины настойка

Она стимулирует кроветворение, укрепляет сосуды и улучшает работу кишечника. Большую банку заполните ягодами рябины на 2/3 объема, доверху залейте водкой. Настаивайте в темном месте 3 недели, процедите и разлейте по бутылкам. Принимайте по 20-30 капель 3 раза в день перед едой. Из оставшихся ягод можно приготовить еще одну порцию настойки.

Ему удалось дважды победить рак

Журналист Владимир Познер о своей борьбе с онкологией и мыслях о самоубийстве. Они появлялись в особо тяжелые моменты сражения с недугом.

Борьба с онкологией началась еще в 1995 году. В те годы Познер жил и работал в Америке. «Такое впечатление, что я вошел в кирпичную стену. То есть удар такой силы, что трудно описать. И, конечно, мысли, что все — жизнь кончилась», — так описал он первые эмоции, когда узнал о диагнозе рак простаты.

Болезнь удалось победить, поскольку она была выявлена на самой ранней стадии. Один из лучших онкологов, хирург Патрик Уэлш, провел операцию. В течение 20 лет после этого рак не давал себя знать.

Однако в 2014 году врачи поставили журналисту новый диагноз. У него нашли рак прямой кишки. Причем врач, который обнаружил его, сказал, что новообразование находится близко к сфинктеру. Поэтому в случае операции его нужно удалять. Последствие такого вмешательства: до конца жизни такие пациенты вынуждены носить на поясе специальный мешок, в который собирается кал. Узнав такую новость, Познер сказал: «Я прожил замечательную жизнь и так жить не буду. Просто уйду...»

Он собирался уже покончить с собой, как вдруг получил предложение из Германии на проведение другой, более щадящей операции. И журналист доверил жизнь немецкому хирургу. У Познера был рак II стадии, поэтому онкологу пришлось изрядно потрудиться, чтобы сохранить пациенту сфинктер. Сам же пациент был закален, настроен на борьбу и на то, чтобы уйти из жизни в случае неудачи.

Первое время после операции Познер проходил обследование каждые три месяца, позже — каждые шесть месяцев, потом — каждый год. В настоящее время врачи позволили ему обследоваться через каждые три года.

Познер признался, что серьезно контролирует ситуацию в связи с пандемией коронавируса. Он строго соблюдает самоизоляцию, отлучаясь на работу только на один день в неделю. Будучи биологом по образованию, Владимир Познер знает о вирусе больше, чем нужно для спокойной жизни. Как проводит время на карантине? Работает дома, как всегда. И еще читает по три книги одновременно.

Умные мысли

■ В 40 ЛЕТ ПОРА ДЕЛАТЬ ВЫБОР: ИЛИ ПРОДЛЕВАТЬ СВОЮ МОЛОДОСТЬ, ИЛИ ПРОДЛЕВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ.

■ СЕРЬЕЗНОЕ НАРУШЕНИЕ ПАМЯТИ — ЭТО КОГДА МЫ НЕ МОЖЕМ ЗАБЫТЬ, А НЕ КОГДА НЕ МОЖЕМ ВСПОМНИТЬ.

Б-р-р, холодно!

Будь начеку

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ В СИЛЬНЫЕ МОРОЗЫ.

1. Максимально реже выходите на улицу. Рассчитывайте кратчайшие маршруты от одного теплого места до другого. Особенно это касается детей и пожилых людей.
2. Ни в коем случае не выходите на улицу сразу после водных процедур или с мокрой головой — это чревато очень серьезными проблемами.
3. Защищайте самые уязвимые места — уши, лицо, руки — с помощью утепленных варежек, шарфа, шапки-ушанки или даже горнолыжных балаклав.
4. Одевайтесь в несколько слоев. Первый слой должен отводить влагу (подойдут шерсть или полиэстр), средний — выступать термоизоляцией (снова шерсть или флис), а внешний — защищать от осадков. Мокрую одежду как можно быстрее меняйте на сухую.
5. Надевайте одежду и обувь, в которых вы чувствуете себя максимально комфортно. Они не должны сковывать движения и мешать кровотоку. Не стесняйтесь носить термобелье.
6. Не употребляйте алкоголь. Спиртное не поможет согреться, а, напротив, способствует потере тепла и снижению концентрации внимания. А вот еда, особенно горячая, придаст сил, энергии и согреет.

МИЗОЛ Эвалар
самое выгодное[1] по цене лекарство от грибка ногтей

Раствор нафтифина 1%
10 мл, 20 мл

до 60%[1] выгоднее по цене

Широкий спектр действия
Уничтожает все основные виды возбудителей грибка

Высокий эффект
Быстро проникает, устраняя зуд и воспаление

Для всей семьи
Взрослым и детям

Лечение грибка без переплат!

Спрашивайте в аптеках!
apteka.ru 8-800-700-8888
Эвалар
evalar.ru 8-800-200-5252

[1]По данным ООО «ПРОКСИМА РИСЕРЧ» за 1 кв. 2020 г. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Полезные упражнения

Мозг скажет спасибо

1 **Перекрестные шаги.** Сидя. Сначала касаетесь правым локтем левого колена, а затем левым локтем — правого колена. Локоть и колено движутся навстречу друг другу. И так в течение нескольких минут. Благодаря этому активизируются одновременно обширные зоны обоих полушарий мозга.

2 **Ухо-нос.** Правая рука зажимает кончик носа, а левая рука, обхватив голову сверху, берется за верх правого уха. Затем хлопаем в ладоши и меняем руки — левая сжимает кончик носа, правая — верх левого уха. Польза этого упражнения в том, что оно включает в работу резервные зоны мозга, выстраивает новые связи между клетками мозга. Это может быть полезно при рассеянном внимании у детей или после инсульта у взрослых.

3 **Живот-голова.** Такое несложное упражнение создает в мозгу новые связи: одна рука поглаживает живот, а другая голову. Делаем хлопок и меняем руки.

С. М. Товкань, невролог, врач II категории

Такой случай

Свету ударили по голове

Теперь она не может удержать воспоминания больше двух часов. А врачи не могут помочь, потому что не видят никаких проблем в мозге девушки.

Летом 2018 года Свету случайно ударили по голове во время танцев. На первый взгляд, травма не была серьезной, но 16-летняя школьница начала терять память. Теперь она каждый день просыпается, не помня ничего о событиях прошедшего дня. Она смотрит на календарь на стене и каждый раз удивляется тому, какое число и месяц он показывает. Улучшится ли память со временем или девушка потеряла ее навсегда? Неизвестно. Света вынуждена постоянно делать записи, чтобы хоть как-то вспоминать важные события из жизни своей семьи... Недавно умер ее родной брат. Семья сообщала ей эту печальную новость каждый день, но девушка постоянно спрашивала, почему он не приходит домой.

Письмо-откровение

Как я живу со стомой

Я ПОЙМАЛА СЕБЯ НА МЫСЛИ, ЧТО ХОЧУ РАССКАЗАТЬ О СТОМЕ И СВОЕЙ ЖИЗНИ С НЕЙ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ТЕМ, КОМУ ТОЛЬКО ЧТО ЕЕ ВЫВЕЛИ.

Что такое стома?

Это мешок на животе. Иногда кишечник человека перестает нормально функционировать. Тогда хирурги делают небольшое отверстие на животе пациента, через которое выводят наружу часть кишки. Это и есть стома. Она необходима для того, чтобы пищевые отходы попадали в специальный сменный мешок. С ним обычно ходят год, потом стому закрывают. Но у меня вышло по-другому. Я девять лет живу с мешком на животе и не спешу его убирать.

Все началось с боли в животе

Я была подростком, когда впервые почувствовала дикие боли в животе. Долго скрывала это от родителей, потому что была уверена — они отведут меня к врачу, а я смертельно боялась больниц. Когда мама узнала, что мне настолько плохо, она повезла меня по храмам, в купели, к батюшкам, бабушкам. Одни отмаливали, другие нашептывали... Отец не выдержал этого самолечения и отправил меня в больницу. Врачи поставили диагноз — болезнь Крона. Это аутоиммунное заболевание, причины которого до сих пор неизвестны. Тогда мне полечили кишечник, но не до конца. Стало легче, и я забросила это дело.

А состояние только ухудшалось...

В пятнадцать лет весила 20 килограммов. Легла в стационар во второй раз, врачи сказали, что нужно выводить стому. Хирург, рисуя на клочке бумаги, объяснил, что на боку у меня будет что-то вроде прыщика, из которого будет выходить то, что я съела. Конечно, стому я не хотела, хотела быть красивой. Но к тому моменту мой кишечник был усеян свищами, они никогда бы не заросли самостоятельно.

Сделали операцию. Я ощутила легкость и свободу от болей. Но наслаждалась новой жизнью недолго. Через три месяца после того, как у меня появилась стома, от рака груди умерла моя мама. Никто не знал о ее неизлечимой болезни. А сама она не хотела лечиться, потому что верила: если ей суждено жить, она будет жить, и все ездила по монастырям. А тут еще у меня и школьные экзамены. Все так наложилось, что времени на принятие своего тела у меня не было.

Было страшно смотреть...

Пищевые отходы меня беспокоили не так сильно, как кусок кишки, торчащей наружу. Я брезговала менять мешки, помогал папа. Если ночью мешок протекал, я шла к нему. Было стыдно, но потом привыкла.

О том, что я стомирована, знали очень мало людей: несколько родственников и пара подруг. Однажды я осталась ночевать у одной, и у меня протек мешок. Я испачкала чужую постель. Мне было ужасно неловко. А подруга просто закинула белье в стирку — и все. Но мне до сих пор не по себе вспоминать эту историю. И такого было много, да и сейчас может произойти.

Врачи говорили, что скоро можно будет закрыть стому. Однако операцию постоянно откладывали, потому что лечение не помогало. В итоге стома осталась. Да, я хотела красивый живот, хотела ходить в раздельном купальнике, но понимала, что только благодаря стоме здорова, могу учиться и есть все, что хочу. Кстати, именно отношения с мужчинами сыграли большую роль в принятии себя.

Стома не помешала выйти замуж

Я говорила парням, с которыми встречалась, про стому только перед сексом. Видимо, боялась, что могут сбежать, если этот факт всплывет раньше. Но никто не сливался. То же самое было с моим будущим мужем. Перед нашим первым сексом я ему сказала, что, если ему неприятно видеть мой мешок, я пойму. Он ответил, что ему все равно. Потом мы долго встречались, а за несколько недель до свадьбы он рассказал о моей проблеме своей маме. Сейчас его родственники относятся ко мне нормально, но иногда могут попросить прикрыться, чтобы я не светила мешком на публике. А муж принимает меня такой, какая я есть. Он видел меня и без мешка. Я понимаю, он близкий мне человек, но все-таки видеть чужое дерьмо не очень приятно. А когда мы ссоримся, могу упрекнуть, мол, зачем было выбирать такую больную. Муж бурчит, что стома тут ни при чем. Что касается секса, то и меня, и мужа все устраивает.

ЕСЛИ ВАМ ПРИХОДИТСЯ ДОЛГО ХОДИТЬ СО СТОМОЙ, ПОПРОБУЙТЕ УКРАСИТЬ СВОЙ ЖИВОТИК С ПОМОЩЬЮ ТАТУИРОВКИ.

Недавно у нас родился второй ребенок

К первой беременности не готовилась: не проходила осмотров и не сдавала анализов. Это была полная неожиданность для нас с мужем. Врачи ругали меня за безответственность. Но несмотря ни на что, в первый раз отходить девять месяцев было легче, хоть вторую беременность мы и планировали. Когда я вынашивала второго ребенка, начались проблемы с почками. На последних сроках мне было так плохо, что боялась уже никогда не встать с кровати. Я морально готовилась к кесареву, но, как и с первым малышом, второго родила сама. А спустя полгода у меня случилась непроходимость. Сделали операцию, после которой нужно было соблюдать постельный режим. И вот, лежа в кровати, я поймала себя на том, что хочу рассказать о стоме и своей жизни с ней, чтобы помочь тем, кому только что ее вывели.

Страхи стомиков мне понятны

Вас может напрягать не только вид, но и возможные звуки, и газообразование. Когда я не выхожу на улицу, слышно, как у меня что-то булькает. Но это только мне слышно! Другие ничего не слышат. Люди на улице заняты своими делами и мыслями, им все равно, что у вас булькает.

Гоните от себя мысли вроде «меня никто не полюбит» и «у меня никого не будет». Стомированные женщины и мужчины не должны считать себя некрасивыми и больными. Сомнения обычно испытывают люди, которым нужно ходить с мешком на боку годдва, а потом им убирают стому. А я уже девять лет так живу.

Наверное, хотела бы зашить эту дырку, но, скорее всего, это невозможно, потому что моя прямая кишка много лет не работает. Закрыть стому несложно, однако какие будут последствия и будет ли от этого лучше? Я выбрала комфорт и даже нашла преимущества. Например, мне не нужно каждые три-пять часов бегать в туалет. Могу есть и пить все, что захочу, и в любых количествах. А вот тем, кому закрывают стому, нужно придерживаться строгой диеты и ограничивать себя в физических нагрузках. Да, бывают ситуации, когда мешок отклеивается. Ну и что? Мне приходится его как-то зажимать или что-то подкладывать, чтобы добежать до туалета и поменять. Я не сильно переживаю в этой ситуации. Я не самая крутая и не живу богато, но для меня главное, что могу дышать и растить своих детей!

Анна, Псковская обл.

Тоже доктор

Земляника

■ При застарелых язвах, мокнущих ранах, экземе, диатезах разомните ягоды земляники, нанесите толстым слоем на льняную салфетку и сделайте компресс.

■ Для укрепления десен и отбеливания зубов наложите на зубную щетку кашицу из раздавленных ягод земляники. Почистите ею зубы и помассируйте десны.

■ Чтобы поддержать сердце, во время цветения лесной земляники высушите кустики вместе с корнем. Заваривайте по 3-4 земляничных кустика. Пейте ароматный напиток в течение месяца вместо чая.

■ При желчнокаменной болезни заварите 1 ст. ложку ягод и листьев лесной земляники. Настаивайте 20 минут, процедите через марлю. Принимайте по 1/2-1 стакану настоя три раза в день.

Спасибо за пинок

Жительница города Искитима (Новосибирская область) увидела, как двое мужчин на инвалидных колясках убирают снег лопатами.

Женщина сделала снимок, который тут же разлетелся по интернету. Тысячи людей возмутились: где же настоящие дворники?

«Хотел съездить в магазин за молоком, — рассказывает 52-летний Николай Дадыко. — Но грейдер засыпал снегом проезд к моей «инвалидке» на парковке. Мы с другом выбрались во двор с лопатами. Мы с ним часто чистим снег».

Нечаянная слава принесла пользу. Николай долго не мог получить положенную бесплатную квартиру, годами судился с городской администрацией. И вот на днях чиновники вручили ему ключи от нового жилья. Теперь Николай мечтает найти женщину, которая сфотографировала их с другом, чтобы поблагодарить за волшебный пинок, инвалид вряд ли дождался бы нового жилья.

■ ОТ ЗАПОРА СЪЕДАЙТЕ ПО 30 ИЗЮМИНОК 3 РАЗА В ДЕНЬ, ЗАПИВАЯ ИХ СТАКАНОМ ТЕПЛОЙ ВОДЫ.

■ ЛЕГКОЕ СЛАБИТЕЛЬНОЕ: ПОРЕЖЬТЕ НА КУСОЧКИ 2 ЯБЛОКА, ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ МОЛОКА И 1/2 СТАКАНА ВОДЫ. ВАРИТЕ 5-7 МИНУТ. СЪЕДАЙТЕ ДО ЗАВТРАКА.

Каштан и мёд ваше сердце спасут

Айболит

Цветы конского каштана имеют мощные целебные свойства. Они помогают избавиться от последствий инсульта, гипертонии и облегчают течение атеросклероза. Хочу поделиться с читателями любимой газеты рецептом, которым я лечусь после перенесенного инсульта. Весной рву цветки конского каштана, сушу, измельчаю в кофемолке в порошок, смешиваю с медом 1/10 и даю настояться в прохладном темном месте неделю. Затем еще раз перемешиваю — медовая вытяжка готова. Храню в холодильнике. Принимаю по 1 чайн. ложке 2 раза в день до еды. Курс лечения — не больше 2 месяцев. Но для полного восстановления после инсультного паралича необходимы еще и занятия по специальным методикам.

А. В. Головко, травник

Люди и звери

Он просто охранял дом...

Ночью питбуль Сашка как всегда охранял свой дом. Вдруг на его шерсть посыпались искры. Горела крыша...

Хозяйка вместе с маленьким ребенком еще спала. Ее разбудил отчаянный лай пса. Он царапался и рвался в дверь, пытаясь предупредить о беде. Женщина встала с кровати, распахнула входную дверь. Что происходит? Сашка ворвался в дом и сразу побежал в хозяйскую спальню. Пока хозяйка соображала, что случилось, Саша уже тащил на улицу 7-месячного ребенка за подгузник.

Пожарные прибыли на место происшествия и смогли спасти большую часть дома. Благодаря питбулю женщина и ее малыш остались живы. А ведь все могло закончиться гораздо хуже.

Эвалар

Укрепите иммунитет
с шипучими витаминами от Эвалар!

САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ[1] В РОССИИ ВИТАМИН С 1200 мг 1000 мг 900 мг 250 мг
ВИТАМИН D3 2000 МЕ
ЦИНК 25 мг
ВИТАМИН С +D3+Zn+Se
БУЗИНА ИММУНИТЕТ +C+Zn

Самые вкусные[2]
шипучие витамины от Эвалар!

● С высокими дозировками[3]
● Легко усваиваемые[4]
● Сырье высокого качества из Швейцарии

ГАРАНТИЯ GMP КАЧЕСТВА

Спрашивайте в аптеках!

Эвалар evalar.ru 8-800-200-5252
Fitomarket.ru 8-800-551-6120
apteka.ru 8-800-700-8888
Наведи камеру и узнай больше

[1] По данным АО «Группа ДСМ», за октябрь 2020 года «Витамин С» в форме таблеток шипучих производства «Эвалар» занимает первое место по объему аптечных продаж в стоимостном выражении среди лекарственных препаратов и биологически активных добавок, содержащих аскорбиновую кислоту в качестве основного активного вещества. [2] По данным теста вкусового восприятия при участии 70 человек, 2020 г. [3] По данным АО «Группа ДСМ», за период с января по май 2020 года «Витамин С» в форме таблеток шипучих 1200 мг производства «Эвалар» является единственной БАД на российском рынке, содержащей максимальную дозировку витамина С в одной таблетке, среди всех лекарственных препаратов и БАД, которые содержат витамин С в форме выпуска таблетки шипучие. [4] По сравнению с твердыми формами (таблетки). 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Рекомендуем

Капустным соком лечу язвенный колит

Сок капусты пьют при заболеваниях желчного пузыря и почек, гастритах с пониженной кислотностью, при ожирении и диабете. Чтобы защититься от этих заболеваний, я пью сок из свежей капусты по стакану перед едой 3-4 раза в день в течение 2 недель. Когда же приходит время квашеной капусты, пью по 1/2 стакана рассола 2-3 раза в день в теплом виде до еды.

А. Т. Бобылева, Кировская обл.

Берёзовые почки поделятся силой

Моя мама считает, что в каждом доме в аптечке должен быть пузырек с чудо-настойкой из березовых почек. Она избавляет от простуды, облегчает состояние при язве желудка, а также при заболеваниях почек. А наружно ее можно использовать для растираний, компрессов и примочек при ревматизме, подагре, геморрое. Готовит мама настойку по такому рецепту: заливает 20 г сухих истолченных березовых почек 100 мл водки, настаивает в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая. После процеживает, остаток отжимает. Принимать настойку надо по 20-30 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза в день за 20 минут до еды.

С. Крутикова, Комсомольск-на-Амуре

Пишу для тех, кто мучается от бессонницы

Попробуйте одно из моих средств. Смешайте по 1 чайн. ложке измельченной травы мелиссы и мелко нарезанных апельсиновых корок, залейте стаканом кипятка, посуду плотно закройте и дайте настояться 10 минут. Настой процедите и добавьте в него 1 чайн. ложку настойки валерианы, размешайте. Пейте по стакану перед сном. Можно подсластить настой 1 чайн. ложкой меда. Или истолките 1 чайн. ложку семян аниса, залейте 200 мл горячего молока, настаивайте 10 минут, процедите. Добавьте 1 чайн. ложку меда, размешайте и пейте в теплом виде перед сном.

Р. М. Рохлина, Курская обл.

Полезно знать

● При диффузном зобе, когда сильно утолщается шея, пейте настой чабреца. Залейте 1 ст. ложку сухого чабреца 1 стаканом кипятка. Настаивайте 20 минут в плотно закрытой посуде, процедите. Пейте по 1 стакану 2-3 раза в день. Уже через неделю-две шея станет намного тоньше.

● На ранней стадии зоб лечат компрессами из дубовой коры. Заварите 2 ст. ложки измельченной коры стаканом кипятка, настаивайте час. В теплом, но не очень горячем настое смочите мягкую салфетку. Чуть отжав, приложите ее к нижней части шеи и накройте сухим полотенцем. Затем обвяжите шарфом. Держите компресс 2-3 часа, можно оставить на ночь.

● Медуница благодаря богатейшему содержанию микроэлементов благотворно действует на все эндокринные железы, нормализует их функцию, укрепляет иммунитет. Залейте 2 ст. ложки измельченной сухой травы медуницы 1 стаканом кипятка. Держите 15 минут на водяной бане. Процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Янтарный камешек поможет

■ В необработанных камешках янтаря содержится повышенное количество йода и брома. При соприкосновении такого янтаря с телом человека возникает статическое электричество, что положительно воздействует на состояние щитовидной железы.

■ Если носить короткое ожерелье из необработанного янтаря на шее, то такое лечение при заболеваниях щитовидки дает отличный результат. Болезнь перестает прогрессировать буквально за 2-3 недели.

■ Бусы с янтарем помогают метеозависимым людям. Во время перепадов давления, магнитных бурь и вспышек на Солнце камень снижает их воздействие и улучшает самочувствие.

■ Янтарь помогает при ревматизме, артрозе, ускоряет сращение костей. В Прибалтике мелкую янтарную крошку используют как компресс на больные суставы. Ее хорошо прогревают, пересыпают в мешочек и прикладывают к больному месту. Держат, пока не остынет. Процедуру повторяют 2 раза в день.

■ Массаж янтарным камешком моментально снимает эмоциональное напряжение и усталость, улучшает кровообращение в мышцах.

Прикинь на себя — **На приёме у эндокринолога**

Нездорова щитовидка

Болезни эндокринной системы коварны: они развиваются исподволь, умело маскируются под другие недуги. На вопросы отвечает эндокринолог, доктор медицинских наук Ольга Зиновьева.

ТИРЕОИДИТ ПОДДАЁТСЯ ЛЕЧЕНИЮ?

У меня обнаружили аутоиммунный тиреоидит. Он поддается лечению?

Марина С., Ульяновская обл.

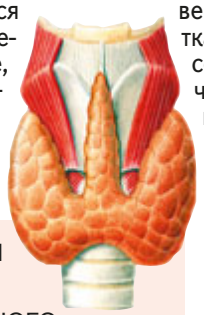
При этом заболевании иммунная система с избытком вырабатывает антитела, которые повреждают и разрушают клетки щитовидной железы. Пока нет препаратов, которые бы снижали количество этих антител. Если уровень тиреотропного гормона в норме, то лечение не требуется. Но со временем железа начинает вырабатывать все меньше тироксина. Чтобы нормализовать ее работу, врач назначает синтетический гормон. С возрастом дозу можно уменьшить, если показатель ТТГ будет находиться в нижних пределах нормы.

ПРИ ГИПОТИРЕОЗЕ ТРУДНО ПОХУДЕТЬ...

После удаления половины щитовидной железы принимаю гормоны, поэтому резко поправилась, а сбросить лишний вес не получается. Почему при гипотиреозе трудно похудеть?

Людмила Макарова, Амурская обл.

Люди, страдающие гипотиреозом, часто жалуются, что не удается сбросить вес. Дело не только в том, что накапливается лишний жир (обычно не более 2-4 килограммов). Прибавка происходит из-за задержки жидкости и проявляется отечностью. Но если вы лечитесь и гормоны в норме, то увеличение веса не связано с работой щитовидной железы. Надо пройти углубленное обследование, чтобы проверить гормональный баланс всего организма. Иногда причиной лишнего веса бывают нарушения работы надпочечников. Также, возможно, вы неправильно питаетесь, мало двигаетесь. Многим людям с избыточным весом психологически легче считать, что «виноваты» гормоны.



ПРИ НАРУШЕНИЯХ РАБОТЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ У КАЖДОГО ПЯТОГО БОЛЬНОГО РАЗВИВАЕТСЯ РАК ЭТОГО ОРГАНА.

ИЗ-ЗА ГОРМОНА БОЛЯТ СУСТАВЫ

Мне 65 лет. Три года принимаю тироксин, но боюсь, что из-за него начали болеть суставы. Как быть?

Татьяна Исаевна Мурова, Хабаровский край

Нет лекарств без побочных эффектов, однако у препаратов тироксина они минимальны. Учитывая возраст, вам желательно проверить состояние костной ткани — провести анализ на содержание кальция. Причем лучше ионизированного, да еще желательно вместе с витамином D. Это позволит вовремя обнаружить остеопороз. Длительный гипотиреоз и прием избыточной дозы тироксина могут привести к разрушению костной ткани. Если же доза тироксина подобрана правильно и ТТГ в норме, то причина боли в суставах в чем-то другом.

ЩИТОВИДКА ОКАЗАЛАСЬ НЕ В ПОРЯДКЕ

Мне 39 лет. Когда возникли слабость, аритмия, сонливость, обмороки, пошла по врачам. Оказалось, у меня узловой зоб щитовидной железы. Что делать?

Ирина Сулгакова, Владикавказ

Эти симптомы скорее связаны с нарушением функции железы, а не с изменением ее структуры. Если результаты анализов на гормоны в норме, надо искать другую причину недомогания. При узлах больших размеров или увеличении железы человек может ощущать комок в горле, удушье. Вам нужно выяснить с помощью УЗИ размер, количество узлов, сделать биопсию больших узлов. Одиночные доброкачественные небольшие образования достаточно лишь наблюдать, а злокачественные подлежат удалению.

СТАЛА СИЛЬНО УСТАВАТЬ...

Врач сказала, что надо сдать анализ на гормоны. А как понять, что щитовидная железа не в порядке?

Илона Мангарова, Армения

Снижение выработки гормонов щитовидной железой изначально не замечают. Но со временем могут беспокоить отечность, одышка, быстрая утомляемость и вялость. А еще сонливость, выпадение волос. Человек жалуется на «беспричинное» увеличение веса, при этом похудеть не удается. Иногда повышается артериальное давление, беспокоят суставы. У женщин нарушается менструальный цикл.

Если щитовидная железа работает слишком активно (гормонов вырабатывается с избытком), симптомы сразу более яркие: резко снижается вес (на 10-15 килограммов в течение 2-3 месяцев), учащается сердцебиение, возникают потливость, бессонница, тревожность. Диагноз устанавливают по результатам анализов на тироксин свободный и тиреотропный гормон гипофиза (ТТГ), который «дирижирует» работой щитовидной железы.

SOS! Острый приступ

К утру палец опух, покраснел...

Вы проснулись от невыносимой боли в большом пальце ноги. Он опух, даже легкое касание простыни усиливает болевые ощущения. Так начинается острый приступ подагры.

Пытаетесь снять боль, приложив согревающий компресс, например спиртовый. Но он только усилил воспаление. Боль можно уменьшить, выпив нестероидный противовоспалительный препарат. А затем обуть просторные башмаки на размер-два больше и прийти к врачу.

К сожалению, сегодня люди часто сами ставят себе диагноз и назначают лечение. Прочитали в интернете, что подагрический артрит лечат препаратами, уменьшающими уровень мочевой кислоты, покупают и пьют эти лекарства. Но во время острого приступа подагры они только ухудшают состояние.

— Если пациент обратился впервые, какие исследования назначает врач?

— Он уточняет жалобы, историю заболевания, выясняет наследственную предрасположенность. Обязательно обследует пораженные суставы и направляет на анализы. Нужно выяснить не только уровень мочевой кислоты, но и определить маркеры воспалительного процесса — С-реактивный белок, скорость оседания эритроцитов (СОЭ). Проверить, как работают почки, другие органы и системы. Чтобы снять воспаление, назначают нестероидные противовоспалительные препараты и другие лекарства. Но не менее важно, что человек будет есть и сколько воды пить. Надо отказаться от белковой пищи, богатой пуринами, от мяса, особенно свинины, субпродуктов, в частности ливера, и другой еды, резко повышающей уровень мочевой кислоты. Также надо пить щелочную минеральную воду, например ессентуки.

— Что является причиной обострения подагры?

— В группу риска попадают люди пожилого возраста, с болезнями почек, нарушениями обмена веществ и лишним весом. Чаще всего человек не обращает внимания на первые признаки болезни и начинает лечиться только после обострения подагры. Кроме того, что предлагают врачи, больному суставу нужен покой и сухое тепло. Лечиться придется долго. Еще никто не придумал то универсальное средство от подагры, которое легко и быстро навсегда избавило бы от жгучей боли и деформации сустава.

— Как облегчить боль в домашних условиях?

— Чтобы снять боль при подагре, смешайте 1 десертную ложку медицинского йода с 2 растолченными таблетками ацетилсалициловой кислоты, выждите время, чтобы раствор обесцветился. Нанесите его на пораженное место, сверху утеплите. Утром обмойте теплой водой с мылом. Курс лечения продолжайте до тех пор, пока отложения не исчезнут.

* Компрессы с содой и йодом. Растворите 1 ст. ложку соды и 1 каплю йода в литре теплой воды. Опустите палец в раствор на 15 минут. Курс — 2 недели.

Алексей Павлович Ивашковский, врач-ревматолог

Не навреди

ПРИ АРТРОЗЕ ПАЛЬЦЕВ ОТ ЗАНЯТИЙ С ГАНТЕЛЯМИ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ. ГОРАЗДО ПОЛЕЗНЕЕ ВМЕСТЕ С ВНУКАМИ ЛЕПИТЬ РАЗНЫЕ ФИГУРКИ ИЗ ПЛАСТИЛИНА. ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ГИБКОСТЬ ПАЛЬЦЕВ, 10-15 РАЗ ПООЧЕРЕДНО НАДАВЛИВАЙТЕ ПОДУШЕЧКАМИ ПАЛЬЦЕВ ОДНОЙ РУКИ НА ПОДУШЕЧКИ ПАЛЬЦЕВ ДРУГОЙ РУКИ.

ДИГИДРОКВЕРЦЕТИН

поможет поддержать органы дыхания после COVID-19

Сегодня многие задаются вопросом, как восстановить здоровье после того, как болезнь отступила?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выпустила специальное методическое пособие для людей, перенесших COVID-19, по восстановлению здоровья, где основная часть рекомендаций направлена на поддержание органов дыхания.

В американских протоколах Медицинской школы Восточной Верджинии говорится о доказанной эффективности кверцетина в лечении коронавируса[1]. Также последние данные исследований из Китая показывают, что дигидрокверцетин весьма перспективен для лечения коронавируса[2].

Дигидрокверцетин — это биофлавоноид лиственницы сибирской, который хорошо известен не только в России, но также в Америке и Европе. Это более фармакологически чистая форма кверцетина, которая не является токсичной даже при сверхвысоких дозах.

В ходе многочисленных научных исследований было доказано, что дигидрокверцетин благотворно влияет на состояние сосудистой стенки капилляров, уменьшает вязкость крови и препятствует тромбообразованию. У людей с бронхолегочными заболеваниями при пневмонии, хроническом бронхите, астме, ХОБЛ (хронической обструктивной болезни легких) он способствует уменьшению частоты приступов, более быстрому исчезновению кашля, одышки, отечности бронхов, улучшению проходимости бронхов, восстановлению легочной ткани и нормального дыхания [3,4].

В России именно **Дигидрокверцетин от Эвалар зарегистрирован как средство для поддержания в норме проходимости воздуха в бронхах, тонуса бронхиальной стенки, функций легких и бронхов.**

Поэтому принимайте Дигидрокверцетин от Эвалар. В отличие от других, он имеет высокую дозировку дигидрокверцетина — 25 мг, и производится из высококачественного сырья со степенью очистки — 98-100%. Это обеспечивает максимальную активность действующего вещества для поддержания здоровья органов дыхания.

Принимать дигидрокверцетин следует по рекомендации врача: в остром периоде — по 6-10 таблеток 4 раза в сутки, в период выздоровления — по 1 таблетке 4 раза в сутки.

Спрашивайте в аптеках!

Fitomarket.ru 8-800-551-6120

apteka.ru 8-800-700-8888

evalar.ru 8-800-200-5252

Эвалар

ГАРАНТИЯ GMP КАЧЕСТВА

[1]EVMS Critical Care COVID-19 Management Protocol, developed and updated by Paul Marik, MD. Eastern Virginia Medical School, Norfolk, VA. May 14th, 2020. [2]Yang Y, Islam MS, Wang J, Li Y, Chen X. Traditional Chinese Medicine in the Treatment of Patients Infected with 2019-New Coronavirus (SARS-CoV-2): A Review and Perspective. Int J Biol Sci 2020; 16(10):1708-1717. [3]Бизюк Л.А., Королевич М.П. Антиоксидант дигидрокверцетин: клинико-фармакологическая эффективность и пути синтеза. Лечебное дело. 2013. № 1 (29). С. 13-19. [4]Дигидрокверцетин и арабиногалактан — природные биорегуляторы в жизнедеятельности человека и животных, применение в сельском хозяйстве и пищевой промышленности: монография / Фомичев Ю.П., Никанова Л.А., Дорожкин В.И. и др. М.: Научная библиотека. 2017. С. 94. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

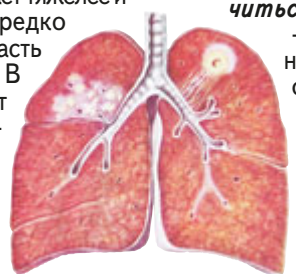
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Опять туберкулёз

Можно повторно заболеть этим недугом? Для этого должно совпасть сразу несколько факторов. И все же основная причина — повторное инфицирование туберкулезом. На наши вопросы отвечает фтизиатр А. Г. Радченков.

— Почему кому-то лекарства помогают, а кому-то нет?

— Туберкулез легких вызывают микобактерии, чрезвычайно живучие и агрессивные. Большинство стандартных медицинских препаратов на них не действуют. Повторная форма болезни протекает тяжелее и дольше обычной, нередко приходится удалять часть пораженного легкого. В группу риска попадают люди со сниженным иммунитетом, недолеченные туберкулезники, алкоголики, наркоманы, больные ВИЧ.



— Сколько живут больные туберкулезом?

— В России в день от туберкулеза умирает около полусотни больных. Когда человек заболевает туберкулезом легких, страдает большинство его внутренних органов, кожа и особенно пищеварительный тракт. Кроме того, сильно ухудшается состав крови. Но если соблюдать все схемы лечения, предписанные врачом, и принимать лекарства строго по назначению, можно не только прожить долгую жизнь, но и навсегда избавиться от болезни. Весь процесс лечения в зависимости от запущенности будет длиться от 2 месяцев до 1,5 года. Полное излечение происходит в 70% случаев.

— А если у больного очаги в легких?

— Если у больного очаговый туберкулез, даже без лечения можно прожить минимум 5 лет. Если фиброзно-кавернозный туберкулез (с «дырками» в легких) и пациент не лечится, надо ждать осложнений болезни, например дыхательной недостаточности, кровотечений...

— Что будет, если не лечиться?

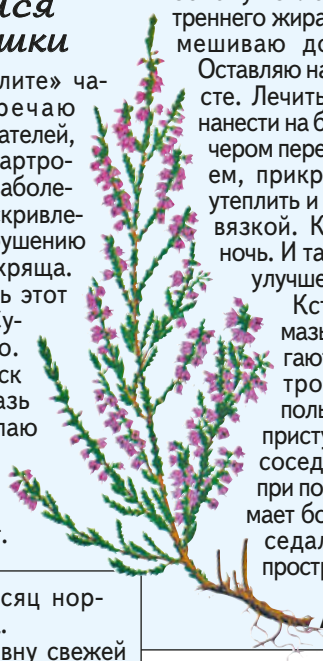
— Когда туберкулезная инфекция находит в организме слабое место, например легкое, в этом органе может развиться туберкулезное воспаление. На первых этапах это будут точечные, очаговые изменения. По мере развития процесса этих точек станет все больше и больше. Они могут отсеиваться в противоположное легкое, и в нем тоже начнут образовываться очаги инфекции. Со временем они могут слиться, и тогда легкое уже не осуществляет полноценный газообмен — часть кислорода не поступает в кровь. И кровь, обедненная кислородом и обогащенная токсинами, которые поступают из очагов воспаления, разносится по всем органам и системам. На фоне интоксикации и дефицита кислорода начинают страдать уже все органы и системы. Если не лечиться от туберкулеза, больного ждет гарантированная смерть.

— Говорят, туберкулезом может заболеть любой человек?

— Для этого не нужно попадать в экстремальные условия. Если понижен иммунитет, достаточно одной поездки в маршрутке. Туберкулез — медленная инфекция. Иногда он развивается годами, и не слишком внимательный к себе человек долго не замечает симптомов. При этом он может быть заразным для окружающих и не знать об этом. Болезнь не всегда сопровождается явными симптомами. Мало кто обратит внимание на быструю утомляемость, потливость или общую слабость. Это первые признаки заболевания, но и они бывают не у всех. Туберкулез хорошо выявляется с помощью рентгена грудной клетки. Его нужно делать раз в год. Экспресс-тест на заболевание — это скрининговый метод. Если он положителен, то, скорее всего, туберкулез есть, а если отрицателен, то это не значит, что болезни нет.

Рецепт мази из вереска от боли в суставах достался от бабушки

В «Айболите» часто встречаю письма читателей, страдающих артрозом. Это коварное заболевание приводит к искривлению суставов и разрушению внутрисуставного хряща. Я пытаюсь оттянуть этот тяжелый момент. Суставы болят давно. Помогает мне вереск обыкновенный. Мазь из этой травки делаю сама по рецепту бабушки. Она и воспаление снимает, и обезболивает.



В общем, не дает артрозу прогрессировать.

Итак, свежие листья и цветки вереска я пропускаю через мясорубку. Добавляю столько же по объему топленого свиного внутреннего жира и тщательно перемешиваю до однородности. Оставляю на сутки в теплом месте. Лечиться надо так: мазь нанести на больные суставы вечером перед сном тонким слоем, прикрыть целлофаном, утеплить и зафиксировать повязкой. Компресс держать ночь. И так каждый вечер до улучшения состояния.

Кстати, компрессы с мазью из вереска помогают не только при артрозе. Моя подруга пользуется ею во время приступов радикулита. А соседке мазь помогает при подагре. Еще она снимает боли при воспалении седалищного нерва и прострелах (люмбаго).

О. Н. Крапивина, Астраханская обл.

Хожу теперь своими ногами. Палочка мне не нужна

Несколько лет назад стала прихрамывать на ногу — сказалась запущенная болезнь тазобедренных суставов коксартроз. А спустя некоторое время без палочки не могла передвигаться. Иду как-то, прихрамывая, в магазин. Окликает меня соседка — баба Нюра. «Вижу, у тебя ноги болят. Такое когда-то и со мной было. А теперь, видишь, бегаю как молодая». И бабушка рассказала, благодаря чему она через месяц нормально ходить стала.

Нужно взять поровну свежей картошки и корней хрена, натереть на терке, причем картошку на крупной, а хрен — на мелкой. Все тщательно перемешать и ставить компрессы на больные суставы. Предварительно кожу надо смазать постным маслом, чтобы не было ожогов. Сначала компресс держать минут пять. Постепенно, по мере привыкания кожи, время процедуры увеличивать. Я приготовила лекарство по рецепту соседки. Постепенно суставы меня перестали беспокоить. С тех пор палочка мирно стоит в углу — не нужна она мне больше.

Н. В. Астраханцева, Алтайский край

Кошмарики

В киндер-сюрпризе оказался сюрприз

Из школы в поселке Товарковский, Тульской области, эвакуировали 205 детей и 18 сотрудников из-за разлива ртути, которую принесла с собой ученица второго класса. Ядовитый металл находился в контейнере из-под киндер-сюрприза. Где девочка достала ртуть, пока неизвестно. На место выехала оперативная группа пожарно-спасательного гарнизона Главного управления МЧС России по Тульской области и химики-радиологи.

Такое вот осложнение...

Житель Уфы крайне удивился, когда в поликлинике ему диагностировали беременность и посоветовали обратиться к гинекологу. Началось все с того, что он переболел ОРВИ и бронхитом, что дало осложнение. Врач назначил прогревание пазух носа и выдал медицинскую карту. На ней черным по белому значилась беременность. Мужик сказал, что малыша оставит, а материнским капиталом погасит ипотеку.

Развеем сомнения

Чем больнее массаж, тем полезнее?..

Ну-ну!.. Продолжим тему: чем горячее вода в душе, тем чище кожа, поэтому надо мыться до волдырей... Если тело после массажа все в кровоподтеках и у пациента все болит, значит, массажист явно перестарался. Основная цель массажа — расслабить мышцы, поэтому процедура должна быть приятной и комфортной. А вот боль во время сеанса сигнализирует о повреждении тканей, микроразрывах и гематомах. Правило «чем больнее массаж, тем лучше» может закончиться переломами. Маленький синячок после массажа — это нормально. Но кровоподтеки на теле недопустимы. Да, тело нужно размять, но не до надрывов в мышцах!

Маслом массаж не испортишь. Правильный массаж делается сухими чистыми руками на сухую чистую кожу. Невозможно размять глубоко расположенные мышцы, если на кожу нанесен крем или масло. Это снижает эффективность процедуры. Ароматные масла используются скорее для антуража. Еще один аргумент против масла и крема — после массажа с использованием таких средств пациенту приходится принимать душ. Это охлаждает мышцы, изменяет в них кровоток и нарушает микроклимат кожи.

Спина болит, потому что в ней откладываются соли. В медицине нет такого понятия, как соли в спине. Хлорид натрия, который мы едим, быстро выводится почками. Соли кальция, которые содержатся в твороге, животном белке и других продуктах, усваиваются в необходимом количестве в костной ткани. Осадок солей выпадает крайне редко в виде камней в почках и желчном пузыре и никакого отношения к мышцам и болям в спине не имеет. В чем же причина болей? При длительном напряжении мышцы спазмируются. Это сопровождается болью, чаще всего в плечах и шейно-воротниковой зоне. Оттуда боль может отдавать в область сердца. По этой же причине возникают головные боли. Бывает, что боль в ноге спровоцирована не проблемами в поясничном отделе позвоночника, а спазмом мышц поясничной и ягодичной областей. Если начать хорошенько разминать эти зоны, могут появиться неприятные ощущения, боль, усиление спазма и воспаление. В таком случае если и допускается массаж, то осторожный и легкий. Тогда мышцы расслабятся сами собой. Лишь неквалифицированный массажист может советовать потерпеть.

Массаж заменит физкультуру. Эффект от массажа и мануальной терапии недолговечен. Человек от разминания мышц не становится ни сильнее, ни гибче, и уж тем более никуда не уходит жировая клетчатка. Для пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и неврологическими проблемами мануальная терапия и массаж помогают на начальном этапе лечения, а потом все равно нужно подключать лечебную физкультуру.

Массаж нужен каждому человеку. В лечебном массаже, как и в лекарствах, существуют показания и противопоказания. Отсутствие показаний также является противопоказанием. В оздоровительном, расслабляющем массаже для всего тела тоже надо соблюдать меру.

И. Н. Никифоров, специалист по массажу, врач высшей категории

Не торопитесь с целлюлитом к массажисту! Целлюлит — это воспалительное заболевание жировой клетчатки. Прежде чем записаться на массаж, узнайте истинную причину неровностей на своем теле. Это может быть гормональный дисбаланс, применение контрацептивов, проблемы с обменом веществ, пищевые нарушения, постоянные колебания веса. А еще причиной может быть генетика. Для начала устраните первопричину «апельсиновой корки», измените свой образ жизни: добавьте фитнес, контрастный душ, самомассаж для улучшения кровообращения и повышения тонуса кожи, больше двигайтесь.

ЗДОРОВЬЕ, КОТОРОЕ МЫ ЗАСЛУЖИЛИ

Как его вернуть и начать жить лучше?

Начало новой жизни — это действительно чудо. И вы можете начать жить по-новому с удивительным аппаратом «ЛФФК-01». Он умеет дарить здоровье всем, кто к нему обращается. Он готов работать для вас без выходных и стать вашим персональным доктором, который заботится и думает только о вас.

Новый взгляд на лечение

В основе лечебного фактора «ЛФФК-01» лежит действие ультразвука, успешное использование которого может изменить жизнь не только человека, но и человечества в целом. Как в случае с «Титаником». Гигантский лайнер столкнулся с айсбергом и ушел на дно в роковую ночь с 14 на 15 апреля 1912 года. На корабле не смогли вовремя разглядеть надвигающуюся опасность. Жертвами этой «слепоты» стали десятки сотен людей. Но именно гибель «Титаника» послужила толчком для развития гидроакустики. Уже через два года корабли обрели «зрение» в виде ультразвуковых гидролокаторов. В 50-х годах ультразвук пришел в медицину. Дальнейшее изучение ультразвука вывело его на новый уровень. Наука совершила скачок от диагностики заболеваний к их лечению!

Начните бороться с болезнями

Быстрее всего ультразвук воздействует на вашу кровь, улучшая ее текучесть. Под действием «ЛФФК-01» активизируются лейкоциты и эритроциты. Кровь становится более активной, молодой. Теперь она сама может справляться с болезнетворными бактериями, атакующими ваш организм. Так иммунной системе проще распознавать и уничтожать вирусы и прочие патогенные организмы! Кроме того, проявляется яркий противоаллергический эффект. Благодаря этому кровь сама может решить большую часть вопросов, связанных с вашим здоровьем! Это поразительно, ведь вы не используете химию, отравляющую ваш организм. Внутренние органы перестают задыхаться, разгребая завалы этих ядохимикатов. Однако и это далеко не все.

«ЛФФК-01» успешно снимает боли, вызванные спазмом мышц. Аппарат расширяет сосуды и стимулирует сердечную деятельность. Вы практически с первых минут можете почувствовать тот обезболивающий эффект, который окажет на вас «ЛФФК-01». Он также ускоряет рассасывание инфильтратов, травматических гематом и кровоизлияний.

НИКАКОГО РИСКА
Производитель гарантирует результат или возврат средств*

Очистите свой организм

Бесценную помощь «ЛФФК-01» оказывает внутренним органам, улучшая работу желудочно-кишечного тракта. Этот аппарат сможет сделать ваш желудок более молодым. Как? Очень просто. Печень и желчный пузырь очень любят тепло. Под воздействием «ЛФФК-01» они очищаются, получая целый поток эндогенного тепла! Исчезает тяжесть в правом подреберье, пищеварение становится прекрасным и чувствуется небывалая легкость! Все это благодаря «ЛФФК-01»!

Избавиться от боли легко

Просто поразительно, как ощутимо решаются проблемы с суставными заболеваниями. Первое, что вы почувствуете, — мощный обезболивающий эффект. Боль начнет утихать через несколько минут, а после курса из 6-8 процедур вы о ней будете только вспоминать.

Второе, что вы отметите, — увеличение подвижности суставов и легкость. Причем эффект от одного курса занятий с аппаратом «ЛФФК-01» сохранится на 3 месяца. А сами процедуры настолько просты, что легко войдут в привычку, как чистка зубов.

Тройной удар по болезни

Секрет эффективности «ЛФФК-01» прост! **Во-первых,** благоприятное воздействие «ЛФФК-01» на организм обусловлено ультразвуковыми колебаниями определенной частоты — 880 кГц.

Во-вторых, влияние ультразвука при этом усиливают фотохромный красный и инфракрасный свет, излучаемый аппаратом. Эти три вида воздействия не складывают свои лечебные эффекты, а УМНОЖАЮТ их!

В-третьих, с помощью «ЛФФК-01» вы можете проводить ультрафонофорез, то есть вводить лекарственные препараты непосредственно в очаг воспаления. Так вы не повреждаете кожный покров, а ультразвук переносит лекарство к воспаленному месту. Печень и почки не получают лишнюю нагрузку.

Экономьте на лечении

В чем еще заключается польза «ЛФФК-01»? Аппарат может многократно усилить действие тех препаратов, которые вы уже принимаете. Пользуясь мазью, кремом или раствором, вы не всегда получаете нужный эффект? С аппаратом «ЛФФК-01» улучшится биодоступность вашего средства, увеличится глубина его проникновения, а расход — уменьшится. А это прямая экономия! Точно так же «ЛФФК-01» может усиливать действие применяемых лекарственных препаратов и снижать их дозировку.

Ваш путь к здоровой жизни

Ценность аппарата велика, что делает его просто незаменимым для многих людей! А сколько должно стоить возвращенное здоровье? Сложный вопрос. Гораздо проще сопоставить возможности «ЛФФК-01» с его стоимостью. Но зачем ставить на весы здоровье и деньги, когда очевидно, что перевесит? Даже несмотря на то, что аппараты такого высочайшего класса стоят минимум 15-20 тысяч рублей. При этом у вас есть прекрасная возможность серьезно сэкономить. Не упустите отличный шанс!

Когда вы возьмете в руки «ЛФФК-01» и начнете им пользоваться, вся ваша жизнь может измениться. Вы станете более здоровым и счастливым человеком. Аппарат будет помогать вам и вашим близким в любой момент. Откройте для себя возможности «ЛФФК-01», пока не стало слишком поздно! Перестаньте идти ко дну, как «Титаник»! С «ЛФФК-01» болезням и боли вас не потопить! Здоровья вам и вашим близким!

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ АППАРАТА «ЛФФК-01»

- заболевания суставов и боли различного происхождения;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- заболевания периферической нервной системы;
- воспалительные заболевания женских половых органов;
- заболевания желудочно-кишечного тракта.

Внимание!
Остерегайтесь подделок!
Специальная защитная голограмма на упаковке аппарата «ЛФФК-01»— 100% гарантия того, что вы приобрели не подделку, а настоящий медицинский аппарат.

+ Подарок

При заказе аппарата «ЛФФК» вы получите магнитная повязка на голову стоимостью 990 рублей БЕСПЛАТНО!**
Подробности — у оператора!

ЗВОНИТЕ И ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППАРАТ

«ЛФФК-01»

По бесплатной федеральной линии

8 (800) 777-68-25

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.
443011, г. Самара, а/я 7702, заказ Ю-9.
(В письме укажите свой номер телефона.)
Официальный интернет-магазин www.life7.ru
Также вы можете сделать заказ на apteka.ru

ИП Серов Алексей Николаевич, ОГРНИП 320631300065603. Реклама. * Информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора.** Акция действует с 17.02 до 31.03.2021 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Доставка «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. Рег.уд. ФСР 2012/13534.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

На приёме у уролога

Цистит раньше лечила мочегонными

Пару лет назад, когда у меня в первый раз появились неприятные и непонятные симптомы (боль и жжение при мочеиспускании), соседка посоветовала попить пару дней мочегонное лекарство. Я так и сделала, и лечение действительно помогло (и не один раз). Недавно решила с этими же симптомами сходить к урологу. Он назначил антибиотики. Неужели без них нельзя обойтись?

Полина Юрьевна, Архангельская обл.

К сожалению, нет. Мочегонное только облегчает симптомы: усиливает мочеиспускание — и больше бактерий вымывается с мочой. Подключается иммунная система, воспаление затихает, особенно если симптомы неяркие. Но только до следующего обострения. Врач тоже может назначить мочегонное, но не химическое, а растительное. Это травы (хвощ полевой, спорыш, овес), почечные сборы. Но их можно применять не больше 2-3 недель. Полезен также клюквенный морс, но только домашний, приготовленный из свежих или замороженных ягод. Он действует как бактерицидное и мочегонное средство. При обострении цистита нужно исключить острую, соленую пищу и алкоголь — они раздражают слизистую.

Для уточнения диагноза цистит нужны общий анализ мочи, бакпосев мочи, УЗИ. При необходимости проводят цистоскопию: исследование слизистой мочевого пузыря.

Д. Н. Астахов, врач-уролог

ЖЕНЩИНЫ СНАЧАЛА ИЩУТ МУЖЧИНУ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗА НИМ КАК ЗА КАМЕННОЙ СТЕНОЙ, А ПОТОМ НАЧИНАЮТ ДОЛБИТЬ ЭТУ СТЕНУ ПЕРФОРАТОРОМ.

Для вас, мадам

После аборта каждой женщине требуется помощь остеопата. При аборте матка принудительно смещается. Это приводит к глубокому спазмированию связок (а их шесть), с помощью которых она прикрепляется к скелету. В итоге матка не может вернуться в свое нормальное положение, а в некоторых случаях ее нервы и сосуды скручиваются. В результате при следующей беременности может возникнуть кислородная недостаточность и задержка развития плода. Но этого можно не допустить, если после аборта обратиться к гинекологу-остеопату. Остеопатические техники щадящие, нетравматичные и совершенно безболезненные. Опытный врач снимет боли и спазм, предотвратив тем самым осложнения, которые могут появиться при следующей беременности и родах.

Как там, у них? **Ей-богу, правда!**

«Деликатесы» для мужчин

ЭКЗОТИЧЕСКИЕ БЛЮДА ИЗ РАЗНЫХ СТРАН, КОТОРЫЕ МУЖЧИНЫ ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ПОТЕНЦИИ.

Живые щупальца

В Японии и Корее есть блюдо из щупалец осьминога, слегка залитых специальным соусом. Их подают сразу, как отделяют от туловища, и они продолжают извиваться на тарелке. Сначала щупальца цепляются за палочки, которыми их пытаются отправить в рот. Потом бьются и извиваются во рту, как червяки. Присоски щупальцев даже могут присосаться к стенкам внутренних органов пищевого тракта. Зато после такой еды на несколько месяцев мужчина забывает о малейших намеках на мужскую несостоятельность. А сперма благодаря наличию в живых щупальцах полезного так называемого несвязанного кальция и витамина А будет самого высокого качества.

Сушеная акула

В Исландии делают блюдо из потрошеной акулы, которую опускают в закваску на три месяца. Потом делят на куски и подвешивают на сквозняке еще на несколько месяцев, чтобы они высохли. Запах от этого деликатеса отвратительнее некуда, но вкус считается приятным. Исландские мужчины обожают это блюдо. Оно расширяет и расслабляет стенки сосудов, что способствует лучшей циркуляции крови, а значит — хорошей эрекции.

Сыр с личинками

Поесть такое блюдо можно на Сардинии. Только там эта еда считается законной. В остальной Италии ее производство запрещено. И правильно: ведь это овечий сыр, зараженный сырными мушками! Вам подают практически разлагающуюся бомбу-вонючку, изъеденную личинками. Мало того: эти личинки умеют так хорошо подпрыгивать, что от них нужно защищать глаза. Вкус обжигает язык, из сыра вытекает термоядерная жидкость. Но люди все равно едят этот сыр. В нем рекордно много витамина Е, а он, как известно, сильный антиоксидант и повышает сексуальность человека.

Яйцо с ногами

Утиное яйцо, в котором находится практически сформировавшийся эмбрион, с перышками и ножками, на Филиппинах варят, проделывают в скорлупе дырочку и пьют бульон из зародыша. Это блюдо называют балут — яйцо с ногами. Оно стимулирует выработку гормонов и семенной жидкости, повышает потенцию, иммунитет и препятствует увеличению простаты.

Чаек на чайках

У коренных жителей Чукотского полуострова свой напиток настоящих мужчин. Убитую чайку по частям или целиком кладут в кожаный мешок вроде бурдюка с водой, который оставляют на открытом солнце. Жидкость проходит период брожения, настаивается, а через месяц готова к употреблению для повышения потенции. Этнографы еще в царское время заметили, что после таких возлияний в стойбищах рождаемость значительно повышалась.

Цифры и факты

■ ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ ВСЛУХ СЧИТАЮТ КАЛОРИИ И СЛИШКОМ МНОГО ГОВОРЯТ О ПОХУДЕНИИ, НЕСОБЛАЗНИТЕЛЬНЫ ДЛЯ МУЖЧИН.

■ МУЖЧИНЫ НЕ ЛЮБЯТ, КОГДА ЖЕНЩИНЫ ПОСТОЯННО ДЕЛАЮТ ИМ ЗАМЕЧАНИЯ. ТАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ ОТБИВАЕТ ВСЯКОЕ ВЛЕЧЕНИЕ К ЖЕНЩИНЕ.

Винишко на мышках

ЭТО ВИНО — ИЗОБРЕТЕНИЕ ВЬЕТНАМЦЕВ. КРОШЕЧНЫХ, ЕЩЕ СЛЕПЫХ, ТОЛЬКО ЧТО РОДИВШИХСЯ МЫШАТ ОПУСКАЮТ В БУТЫЛКИ С РИСОВЫМ ВИНОМ И НАСТАИВАЮТ 2-3 НЕДЕЛИ. НАПИТОК БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА МУЖСКУЮ ПОТЕНЦИЮ.

На Кавказе кисту лечат кирказоном

У меня обнаружили кисту яичника. Переживала, что придется соглашаться на операцию. Пробовала народные рецепты, но толку не было. А потом родственница привезла мне с Кавказа плоды кирказона. Там женщины им лечат кисту. Нужно залить 200 г плодов 1 л водки. Настаивать 7-10 дней, процедить. Влить 50 мл настойки в 400 мл воды. Разделить на 4 равные части и принимать за час до еды в течение дня. Но такое лечение противопоказано при болезнях почек, печеночной недостаточности и гастрите. Я лечилась две недели. Операцию делать не пришлось.

Наталья, Орловская обл.

Много лет мучилась — не могла ни сесть, ни встать

Многие женщины после родов сталкиваются с геморроем. Самый простой и дешевый способ избавиться от него — меновазин. Я много лет мучилась — не могла ни сесть, ни встать без боли. Во время обострения уже была готова ехать в больницу на операцию. Соседка подсказала это средство, но предупредила, что может сильно жечь. Смазывала меновазином наружные узлы и кожу вокруг утром и вечером. Хворь прошла так быстро, что я даже не заметила.

Ольга, Саратовская обл.

Мне поставили диагноз приапизм. Я в шоке!

Откуда он взялся? Никогда такого со мной не было...

В., Тамбовская обл.

Приступ могут спровоцировать «Виагра» и ее аналоги, которые назначают при половой дисфункции. А еще инъекции медицинских растворов в область полового члена, психотропные и седативные препараты, лекарства, понижающие свертываемость крови. К приапизму могут привести анемия и лейкемия, черепно-мозговые травмы и заболевания головного мозга, диабет, неполадки в мочеполовой системе, воспаление или опухоли полового органа, подагра, рассеянный склероз... Нередко приапизм провоцируют новообразования в области головного мозга, предстательной железы, почек, мочевого пузыря, неврозы, душевные болезни. Доказано, что неумеренное пристрастие к алкоголю или наркотикам способно спровоцировать длительную эрекцию.

Е. К. Шебзухов, уролог-андролог

Развеем сомнения

Пролапс бывает и у молодых

ПРОЛАПСОМ НАЗЫВАЮТ ЛЮБОЕ НАРУШЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТАЗОВЫХ ОРГАНОВ (МАТКИ, МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ, ПРЯМОЙ КИШКИ). С ЭТОЙ ПАТОЛОГИЕЙ СВЯЗАНО НЕМАЛО ЗАБЛУЖДЕНИЙ.

1 **Часто пролапс связывают с недержанием мочи.** В самом начале заболевания основная жалоба — снижение качества интимной жизни (причем его отмечает и мужчина). Других симптомов может не быть. При выраженной патологии возникает боль, чувство давления и тяжести, ощущение инородного тела в половых органах. Частые позывы к мочеиспусканию говорят уже и об ослаблении связочного аппарата мочевого пузыря. Такое проявление пролапса часто становится самым тягостным из-за постоянной, навязчивой необходимости посетить туалет, а также из-за страха опорожнения мочевого пузыря во время полового акта. Кроме того, может беспокоить недержание газов, запоры, трудности с дефекацией.

2 **Многие считают, что пролапс бывает только у пожилых.** Это не так. Примерно 10-12% женщин с опущением тазовых органов моложе 30 лет. Естественное положение органов определяется тазовыми мышцами. Именно они обеспечивают стабильное положение матки при возрастании внутрибрюшного давления, физической нагрузке. Они же задействованы во время беременности и родов. Именно роды ведут к сильному растяжению мышц — наиболее частой причине пролапса. Среди других причин — наследственная предрасположенность, возрастная атрофия мышц, хронический кашель (из-за легочных заболеваний или курения), хронические запоры, стрессы, неврологические проблемы, хирургические вмешательства, а также подъем тяжестей и усиленные занятия спортом.

Причиной пролапса может стать и использование во время родов вспомогательных технологий — щипцов, что ведет в том числе и к разрыву тканей. Стремление к идеальной фигуре тоже может привести к пролапсу из-за резкой потери массы тела и чрезмерных физических нагрузок.

В возрасте 30-45 лет опущение внутренних органов встречается у 40% женщин. После 50 лет — у каждой второй.

3 **Пролапс нельзя не заметить. Поэтому дополнительные обследования не нужны.** Диагностика нужна для того, чтобы оценить характер и выраженность патологии. Обычно используют ультразвуковую диагностику, рентген. Современные методы УЗИ-диагностики дают возможность оценить и состояние тазовой мускулатуры. При необходимости врач может также направить на МРТ. Без диагностики лечение назначать нельзя.

4 **Раньше женщины такое состояние за болезнь не считали и не лечили.** Уже в V веке до н. э. женщины использовали специальные приспособления для удержания матки внутри организма — влагалищные пессарии. Сейчас это силиконовые или пластиковые кольца, которые имеют больше 100 модификаций. Назначают их для устранения генитального пролапса в пожилом возрасте. То есть тогда, когда не показаны другие методы коррекции. Применяют пессарии ограниченно из-за частых побочных явлений — эрозий, увеличения количества выделений, риска инфекционных заболеваний.

Правильное положение матки

Опущение матки

5 **Лучше жить с пролапсом, чем согласиться на операцию.** Зачастую женщины думают, что раз риски повторения высокие, зачем себя мучить. Но заболевание лечить необходимо. Выпадение создает резервуары для проникновения и размножения болезнетворных микроорганизмов. Также из-за неполного опорожнения мочевого пузыря возможно развитие цистита. Операция — основной метод устранения пролапса. Риски чаще всего связаны с осложнениями — инфицированием тканей, их непрочностью. Но отказываться от лечения — значит, ухудшать качество жизни. Сейчас для предупреждения рецидивов применяют синтетические имплантаты, сетчатые протезы. На более ранних этапах пролапса назначают общеоздоровительные процедуры, массаж матки, гимнастику, электростимуляцию мышц таза. Также врач может порекомендовать малоинвазивные методы лечения с использованием лазерных технологий.

И. С. Березина, гинеколог, врач высшей категории

ЛАПША
из писем читателей

Говорят, чтобы похудеть, количество приемов пищи должно быть равно количеству секса. Мне теперь вообще нельзя жрать!

Лейла, Кемеровская обл.

***

После секса Ирина любит читать стихи вслух... Такая дура! Получила удовольствие — так лежи тихо, переживай. Не влияй на потенцию.

Аркадий, Тверь

***

Подруги говорили, что многие мужчины во время секса красиво стонут, а мой все время молчал как пень, только в конце один раз подхрюкнул...

Рита, Смоленск

***

Лучше бы у Тани не было никакого оргазма: услышав стон хозяйки, ее пудель решил заступиться и ухватил меня за пятку.

Антон, Архангельск

Сабельник

Женский доктор

Хорошо зарекомендовал себя сабельник в борьбе с опухолями и при лечении мастопатии. При этом он не вредит здоровым тканям.

Считается, что прием сабельника (даже в составе сборов) удлиняет жизнь и предотвращает развитие онкологических заболеваний. Очень важно правильно применять это растение, чтобы не навредить. Пить сабельник принято в виде настойки или в сборах. Для приготовления настойки стебли и корни измельчают до мелкой трухи, засыпают в литровую банку примерно на треть объема и заливают качественной водкой. Настаивают 21 день, процеживают. Настойку принимают по 1 ст. ложке в день до еды, разбавив ее в 50 мл воды. Длительность лечения не меньше четырех недель. При мастопатии можно использовать и мазь из сабельника. Измельчите сухую траву, смешайте с растопленным жиром. Протомите в духовке 6 часов. Наносите на больную грудь 3-4 раза в сутки 20 дней.

Сабельник противопоказан при беременности, грудном вскармливании. Не рекомендуется сочетать лечение сабельником с другими травами. Перед тем как лечиться, обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

Основная причина язвы и гастрита – бактерии Хеликобактер пилори

ХЕЛИНОРМ

Единственный[1] в России метабиотик, который связывает бактерии Хеликобактер пилори и естественным способом выводит их из организма

Хелинорм способствует[2]:

- уменьшению количества Helicobacter pylori в желудке
- снижению риска возникновения язвы и гастрита
- поддержке баланса микрофлоры желудка

Разрешен к применению взрослым и детям с 6 лет, а также беременным и кормящим[3].

Курс приема — 4 недели.

Чтобы был желудок в норме, не забывай о Хелинорме!

Спрашивайте в аптеках!

Fitomarket.ru 8-800-551-6120 | apteka.ru 8-800-700-8888 | evalar.ru 8-800-200-5252 | Эвалар

[1] Патенты WO2007073709 и WO2012168468. [2] СОГР №АМ.01.07.003.R.000254.09.20 от 18.09.2020 г. [3] После консультации с лечащим врачом. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ, ЧТОБЫ ВСЁ ЭТО НЕ ПЕРЕШЛО В РАК?

У меня проблемы с желудком. Прошла эзофагогастродуоденоскопию, поставили диагноз недостаточность кардии, пищевод Барретта, хронический диффузный атрофический гастрит. Провели биопсию пищевода. Заключение: морфологические изменения по типу пищевода Барретта с учетом клинических данных. Посоветуйте, чем и как лечиться, чтобы все это не перешло в рак? Врач сказал пить омепразол — и все, больше никакого лечения не назначил. А может, у меня уже рак? Какой образ жизни вести, можно ли работать на огороде? Может, есть какие-нибудь народные средства, травы, чтобы приостановить развитие болезни? Еще не знаю, как готовить овсяный кисель. Заранее благодарна за ответы.

Лариса Николаевна Новикова, Красноярский край

ПОХУДЕТЬ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

Мне 31 год. Поставили диагноз лимфома. Было несколько операций, потом 4 курса химии с поддерживающей терапией. Для нормальных показателей крови кололи «Лейкостим» и дополнительно пила еще дексаметазон. За время лечения поправилась. К счастью, недавно подтвердилась ремиссия, химия закончилась. Теперь пытаюсь привести себя в форму. Потихоньку, но регулярно занимаюсь спортом. Совсем не ем сладкое, ограничиваю соленое. Несмотря на все усилия, похудеть не получается. Смотрю на себя в зеркало и просто испытываю отвращение. Стесняюсь мужа, хотя он говорит, что я и так красивая. Из-за этого постоянно срываюсь и плачу. Могли так на меня повлиять стероидные препараты или есть другая причина? Кто сталкивался с подобным? Смогли похудеть? Поделитесь своим опытом, пожалуйста, напишите в «Айболит».

Без подписи, Рязанская обл.

ХОЧУ ПООБЩАТЬСЯ С ТАКИМИ ЖЕ, КАК Я, «ПОЛОМАШКАМИ»

Год назад сломала шейку бедра. Все срослось, ходила чуть прихрамывая. Два месяца назад удалили металлические винты. После операции стало тяжеловато наступать на ногу, хожу пока с палочкой. Врач говорит, что можно и без нее. Но, когда наступаю на ногу, ощущения неприятные, побаливает внутри ближе к паху. Хромаю сильно, без палочки далеко уйти не могу. Поделитесь, кто проходил через такое, как восстанавливались после удаления винтов? Как себя чувствуете?

Мария Жданова, Самара

СИЛ НЕТ: ВЕТЕР ДУНУЛ — И Я ШАТАЮСЬ

Мне 38 лет. Уже 6 лет болею пневмонией (слабый иммунитет). Сил нет: ветер дунул — и я шатаюсь. В магазин хожу редко, так как двигаюсь медленно и с помощью мамы. Но ей тяжело — 73 года все-таки. Но она хочет, чтобы я хоть немного двигалась, дышала свежим воздухом, а то могут пролежни образоваться. Я до того худая, что даже сидеть неудобно — из-за копчика и позвоночника. Ночью сплю плохо — ноют ноги. С 2004 года с мужем не живу — увела женщина, которая с ним работала. Оставил меня с 5-летним сыном. Выживала, как могла. Помогала мама: торговала семечками, а потом вещами на рынке. Устала, конечно, жить одна. Сына вырастила, воспитала. Мама уже старенькая, а мне захотелось пожить для себя. Подруга познакомила с мужчиной. Он на пенсии по службе, работает по шабашкам, а еще второй год строится. Я работать не могу по болезни, из-за веса. Денег не хватает. Вот и решилась попросить у добрых людей помощи. Знаю, что некоторые выбрасывают или отдают ненужные вещи. Может, вы обновляете всю квартиру? Нам пригодится все, что нужно для быта. Нуждаюсь в женской одежде (размер 42-44), обуви (размер 39-40). Еще нужна мужская одежда (размер 50-52) и обувь (размер 43-44).

Оксана, Йошкар-Ола, Марий Эл, тел. 8-987-725-70-23

***

Кто знает, как избавиться от чесотки? Помогите, напишите в газету! Лекарства не помогли, надеюсь на добрых людей. Чешется все тело до крови. Ночью зуд не дает спать. Длится это уже год.

С. С. Юферов, Новосибирск

***

Люди добрые, помогите советом! Дело в том, что мой 5-летний внук не говорит, хотя все слышит и понимает.

Галина, Пермь

***

Моему дяде 71 год. У него трясутся руки, когда он ест или пишет. А когда ездит на машине, не трясутся. Но я боюсь, чтобы дальше хуже не было. В больнице сказали, что причина в возрасте. Может, есть средства, которые помогут унять эту дрожь?

Без подписи, Краснодарский край

***

Обращаюсь к мужчинам, которые могут посоветовать травы для повышения мужской силы. Хорошо, если рецепты будут проверены на себе. Напишите, как готовить снадобья, как принимать.

Анатолий, Кемерово

***

Я уже больше 30 лет не могу вылечить грибок ногтей на ногах. Перепробовала все — мази, лаки, народные средства. К врачам ходить бесполезно. Назначают лаки, мази, которые стоят больше тысячи рублей, а я на пенсии. Сейчас лечусь березовым дегтем и прополисом. Какие еще есть эффективные рецепты?

Галина, Пермский край

***

Мне поставили диагноз полинейропатия нижних конечностей смешанного генеза. Подскажите, пожалуйста, проверенные эффективные средства. Буду благодарна за любую информацию. Мне 71 год.

Зинаида Васильевна Ловыгина, Свердловская обл.

Навалилось всё разом: и желудок, и желчный, и поджелудочная

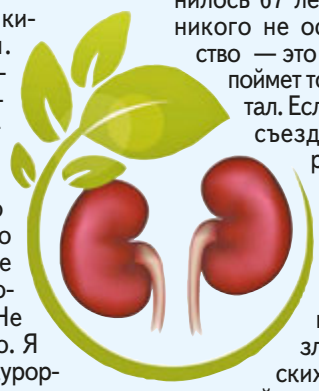
Мне 80 лет, пенсионерка. Живем вдвоем с мужем. Он инвалид I группы (после тяжелого инсульта плюс онкология). Ухаживаю за ним уже 15 лет. Родных рядом нет. «Айболит» выписываем со дня его первого номера. Газета очень помогает пенсионерам жить и бороться с болячками.

...А тут вдруг навалилось все разом: очень болит желудок, беспокоит желчный пузырь, воспалилась поджелудочная железа. В нашей поликлинике гастроэнтеролога нет, надо ехать в областной центр. В моем возрасте это невозможно — ехать 100 километров. Самое плохое, что ничего не могу есть. Боюсь, если со мной что случится, мужа куда?.. Очень надеюсь на тех читателей «Айболита», которые были в подобной ситуации. Научите, как справляться с этими болячками?

Лидия Васильевна Романова, Нижний Ломов, Пензенская обл.

Врач советует съездить попить минеральную воду. Говорит, что камни могут раздробиться

У меня большие проблемы с почками — замучили кисты, камни. Все народные рецепты перепробовала, но ничего не помогает. Врач советует съездить попить минеральную воду. Говорит, что после этого даже камни могут раздробиться и выйти. Не знаю, правда ли это. Я живу в Сибири. До курорта мне добираться очень далеко — четверо суток с пересадкой. Вот и решила обратиться к жителям Ессентуков, Кисловодска или Железноводска. Может, подскажете, правда ли, что минеральная вода может дробить и выводить камни? А может, отзовутся жители других областей, которые были на Кавминводах и пили минеральную воду? Помогла ли она вам избавиться от камней? Ложиться под нож тоже не хочу — возраст (недавно исполнилось 67 лет). Из родни почти никого не осталось. Одиночество — это очень тяжело. Меня поймет тот, кто сам это испытал. Если все-таки соберусь съездить попить минеральную водичку, хотелось бы найти подругу или друга из той местности — для общения. Характер у меня спокойный, незлобная, без психических отклонений. Хочу найти таких же друзей.



Валентина, Алтайский край

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОБЛЕГЧИТЬ ВАШИ СТРАДАНИЯ.

Как избавиться от паразитов, подскажите?

У меня обнаружили токсокары и аскариды. Еще с 2006 года беспокоит тремор головы (была травма головы, собралась жидкость). В больницу не обращалась, а теперь это сказывается. Сейчас 2 раза в год лежу в больнице, ставят капельницы. Раньше держали дома большое хозяйство. Так вот, как много поработаю, начинало сильнее трясти. От паразитов пью пижму, полынь — и все. Там, где сдавала анализы, врач выписал мне «Немозол», но улучшений пока нет. Еще у меня удален желчный пузырь, поджелудочная больная, в печени киста. Был ушиб копчика. Поехала к врачу. Там после обследования поставили диагноз остеопороз II степени. Выписали «Терафлекс», витамин D_3. Обращаюсь с просьбой о помощи. Как избавиться от паразитов, подскажите? Может, еще кто-то что-то посоветует по моим болячкам?

Татьяна, Воронежская обл.

Спешим помочь

Я САМА ДВАЖДЫ ДЕЛАЛА ЭКО

Для Марины, автора письма «Из-за мужа угробила свое здоровье» («Айболит» №1 за 2021 г.).

Я с вами, Марина, не соглашусь. Сама дважды делала ЭКО (именно стимуляцию, было три подсадки). И никаких побочек не было — ни лишнего веса, ни депрессии. Ну, может, чуть раздражительнее стала. Но это может быть не от гормонов, а от переживаний — получится или нет. Тут, я думаю, все зависит от организма. Кто-то легко переносит, кто-то потом год восстанавливается... И еще мне кажется, на такие вещи нужно решаться ни ради кого-то, а только если сама для себя решила, что ребенок тебе нужен и он важнее болячек и угробленного здоровья.

Альбина, Татарстан

При стоматите и других инфекциях полости рта полезно разжевывать зеленые луковые перья.

У МОЕЙ МАМЫ ВСЁ ПОХОЖЕ НАЧИНАЛОСЬ

Для Анастасии, автора письма «Врач сказал, что маму нужно вести к психиатру. Возможно, у нее деменция» («Айболит» №2 за 2021 г.).

Моей маме 73 года. У нее все похоже начиналось — путала слова, стала агрессивной. Сейчас перевезла ее к себе (это отдельная эпопея была). Речь у мамы практически отсутствует, забывает выключать воду, свет, закрывать входную дверь, когда приходит с прогулки. Показывали маму неврологам, психиатрам. Все лечение — это два раза в год курс сосудорасширяющих уколов и таблетки «Ноотжерона» пожизненно. На мой взгляд, лечение маме помогает плохо, ухудшения налицо. Сделали маме силиконовый браслет с фамилией, именем, отчеством и моим телефоном, носит его постоянно. С ним даже можно мыться. Интересно, что врачи до сих пор не определились, деменция у мамы или болезнь Альцгеймера.

Раиса, Лиски, Воронежская обл.

МОИ ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ ЗАПОРОВ

Для Евгении из Тамбовской обл., автора письма «Из-за возраста травматологи не горят желанием оперировать бабушку» («Айболит» №25 за 2020 г.).

Как бороться с запором? При отсутствии стула первая помощь — микроклизма, например «Микролакс». Как только кишечник освободится от завалов, надо больше не допускать этой беды. Утром, не вставая с кровати, ноги надо согнуть в коленях и сделать массаж живота круговыми движениями. Потом надавить на пупок указательным пальцем и подержать, досчитав до 10 (надо дождаться пульсации). Если получилось это сделать, стул в этот день обязательно будет. Утром на голодный желудок нужно проглотить ложку растительного масла, потом выпить свежеприготовленный сок моркови (для начала — 1-2 ложки, а дальше — как понравится). Если зубы в порядке, нужно ежедневно есть сырые овощи — морковь, свеклу, капусту.

Нельзя допускать запоров! Ведь это угроза прямой кишке. Многие не обращают внимания на отсутствие стула, пока не пропадет аппетит. А потом приходится делать операцию по выведению кишки. Вот где ужас! А при переломах нужно пить отвар хрящей, принимать мумие. Желаю всем здоровья!

О. Т. Пальцева, раб. пос. Мучкапский, Тамбовская обл.

ПО УТРАМ ХОРОШО ЕСТЬ ОВСЯНКУ С ХЛЕБОМ И МАСЛОМ

Для Зои из Хабаровска, автора письма «Неужели дочке придется всю жизнь мучиться?» («Айболит» №1 за 2021 г.).

У меня тоже было низкое давление, особенно во время месячных. Утром завтракать не могла — тошнило. Пила крепкий сладкий чай. Из лекарств — только элеутерококк. Еще мама делала такую смесь: изюм, курагу и лимон пропускала через мясорубку, мешала с медом. Я ела по 1 ст. ложке утром и вечером. По утрам хорошо бы есть овсянку с хлебом и сливочным маслом. У дочки случайно нет дефицита веса? Научитесь с ней медитировать, хорошо помогает дыхательная гимнастика. Можно попробовать йогу. Я ходила на рукопашный бой и там научилась медитировать. Внушала себе, что мое состояние — временное, сейчас станет лучше, перестанет тошнить, и я пойду на учебу. Утром из дома брала с собой бутерброд, так как поесть могла только часов в девять. Спорт мне помог очень хорошо. Еще проверьте гемоглобин — как только он падает, сразу и давление тоже. Еще я пью магний курсами, после него становится намного легче.

Эльвира, Тамбов

ПОСЛЕ РАБОТЫ ХОДИЛА ПЕШКОМ

Для Валентины из Бурятии, автора письма «В мыслях могу похоронить мужа...» («Айболит» №24 за 2020 г.).

Начните с эндокринолога или терапевта, проверьте уровень гормонов, сахара. Надо что-то из спорта подключить: прогулки быстрым шагом или лучше бег, танцы — не важно что, но обязательно! Найдите то, что вас отвлечет. Мне помог психотерапевт. Лекарства нашла для себя сама — пила безрецептурные успокоительные. Каждый день после работы хотя бы полчаса — быстрая ходьба с любимой музыкой в наушниках. Потом шла в душ. После уже могла заниматься делами. У вас, Валентина, скорее всего, есть какой-то раздражитель. Вот его-то надо найти и обезвредить!

В. Горелова, Нижегородская обл.

Пригодится

● **При варикозе** прорастите семена ячменя до 2 см. Проростки высушите, измельчите. Залейте 2 ст. ложки литром кипятка, настаивайте 4-5 часов. Принимайте по половине стакана 5 раз в день, можно с медом. Сосуды станут эластичнее, уменьшатся варикозные узлы.

● **Чтобы не было ангин и пробок,** добавьте на стакан воды 1 чайн. ложку перекиси водорода. Полощите горло 2 раза в день в течение месяца.

● **Для повышения гемоглобина и улучшения качества крови** смешайте по 1 чайн. ложке меда, козьего молока, взбитый желток куриного яйца, по 5 ст. ложек сока моркови и свеклы. Принимайте полученную смесь 3 раза в день, а также съедайте в течение дня 7 зеленых яблок.

В «Айболите» пишут о том, о чём ни один врач не расскажет

ГАЗЕТА «АЙБОЛИТ» ОЧЕНЬ НУЖНА, ОСОБЕННО ДЛЯ ТАКИХ ЛЮДЕЙ, КАК Я, КОТОРЫЕ УСТАЛИ ХОДИТЬ ПО ВРАЧАМ.

Благодаря ей я нашла спасение от суставной боли. Жаль, что в 1990-е годы не было этой газеты, я бы по ней лечила своего отца. В «Айболите» можно прочитать о том, что ни один врач не расскажет. Хорошо бы читать его медикам из нашего региона. На приеме у ревматолога я рассказала, что, кроме назначенных им препаратов, лечусь так, как посоветовала одна из читательниц газеты. Но диклофенак не использую, так как он, хотя и успокаивает боли, но способствует разрушению хряща. Врач согласилась и посоветовала заменить диклофенак другим препаратом.

С плохим настроением поможет справиться компот из сушеных яблок. Пейте его в течение дня.

А на приеме у онколога я рассказала, что пользуюсь народными средствами из газеты «Айболит». Например, об одном из них узнала из статьи «Мел везде поспел». Врач даже записал его себе в записную книжку. Невролога я пыталась убедить, что мне травы помогают лучше, чем уколы и капельницы. Ей ужасно это не понравилось. Я доверяю врачу, но не доверяю лекарствам. Травки ведь настоящие, выращенные с любовью в своем саду.

Когда в семье одна за другой случились трагедии, не сойти с ума от потери родных мне людей помогли специалисты из «Айболита». Телевизор в те тяжелые дни я не могла смотреть, спасалась чтением.

Помню, несколько лет тому назад в газете было напечатано замечательное письмо А. Новиковой из Самары «Люди, надевайте марлевые повязки! Не заболеете гриппом». Я бы еще добавила: «Люди, не здоровайтесь за руку, не обнимайтесь и не целуйтесь!» Сегодня это самая актуальная тема, чтобы защититься от коронавируса. Руки я теперь мою хозяйственным мылом. Меня удивляет, когда вижу, что человек носит маску неправильно. И возмущают те, кто ее вообще не надевает, мол, у меня крепкий иммунитет. Собак уже научили находить зараженных ковидом, а людей не научишь носить маски. Однажды я наблюдала картину: работница банка, беременная, взяла в руки телефон клиента, подошла к терминалу, совершила операцию и тут же потерла глаза, нос, поправила волосы. Мне хотелось крикнуть: «Что ты творишь?!» В другом банке женщина, листая документы, постоянно слюнявила пальцы. Я ей сказала: «Так можно подцепить палочку Коха и гепатит». Но она лишь улыбнулась.

Чем хочу закончить свое письмо. Богатым не каждый может быть, а вот чистоплотным быть обязан. Когда начали умирать знакомые и родные, стало понятно, что этот вирус угрожает жизни. Сначала я запаниковала. Победить страх перед заразой мне помог опять-таки «Айболит» (статьи «Тяжелые мысли», «Нарисуем болезнь») и, конечно, молитва. Помаду, сережки, цепочку, лак для ногтей отложила до лучших времен. Не заигрываю с детьми — они могут быть носителями вируса. Помогаю тем людям, которые, как и я, оказались в изоляции. Урожай в саду был высокий, все излишки раздала.

Недавно узнала, что родственница заразилась ковидом. Ей очень плохо, даже воду не может пить. Я вспомнила, как мама в детстве, когда мы болели, поила нас узваром из сушеных яблок с шиповником. И отправила ей узелок с сушкой. На второй день родственница позвонила и сказала, что узвар вернул ее к жизни.

P. S. Не пишу свою фамилию, потому что все время приходится обращаться за помощью к своим врачам. Боюсь навредить себе.

Без подписи, Карачаево-Черкесия

Диета при пародонтозе

Когда дёсны нездоровы

Проблемы с деснами и пародонтом возникают из-за нарушения кровоснабжения, а это ведет к нехватке питательных веществ. Поэтому основная цель диеты — насыщение организма витаминами и минералами, которые укрепляют десневую ткань.

Какие продукты должны быть на столе?

1. Твердая пища. Она обеспечивает естественную тренировку десен и зубов. Употреблять нужно в меру твердые продукты — яблоки, морковь, огурцы, мясо. От орехов, слишком твердых зерновых лучше отказаться. Важно при жевании равномерно распределять нагрузку по полости рта, чтобы успевали поработать все участки. При острой форме пародонтоза от твердых продуктов нужно отказаться, так как они повреждают мягкие ткани, провоцируют кровоточивость десен. В рационе должны быть продукты в виде пюре, больше жидких блюд.

Вредны при пародонтозе сладости, выпечка, газировка, чипсы, сухарики, черный чай, кофе.

2. Молочные и кисломолочные продукты. Молоко богато кальцием, который важен для формирования здоровых десен и зубов. А кисломолочные продукты улучшают работу желудочно-кишечного тракта, насыщают организм полезными веществами, которые необходимы для восстановления тканей. Кефир, ряженка, йогурты, сыр, творог, сметана должны быть на столе каждый день.

Без каких минералов не обойтись

* Кальций — это строительный элемент для зубов и десен. Получаем мы его с молоком, сыром, йогуртом, сметаной. Но для того чтобы он лучше усваивался, нужно чаще гулять на свежем воздухе, желательно в солнечную погоду.

* Цинк принимает участие в восстановлении костной ткани. Содержится в бобовых, говядине, чечевице, морепродуктах.

* Медь необходима для кроветворения. Богаты медью хлеб, картофель, печень. Чтобы этот микроэлемент лучше усваивался, в рационе должны быть кисломолочные продукты.

* Благодаря железу улучшается насыщение организма кислородом. Содержится железо в гречке, печени, фасоли, говядине.

* Селен снимает воспаление пародонта. Его много в горохе, чечевице, брокколи, ячневой крупе, орехах.

Полезные витамины

Чтобы справиться с поражением десен, нужно насытить организм полезными витаминами. Вот самые важные:

* **витамин А** — помогает восстановить эпителий, активизирует регенерацию клеток. Им богаты брокколи, морковь, тыква, черника, черная смородина, абрикосы, шпинат, печень;

* **витамин Е** — принимает непосредственное участие в обменных процессах. Содержится в кукурузе, растительном масле, шиповнике;

* **витамин К** — регулирует свертываемость крови. Содержится в шпинате, петрушке, кинзе, укропе, цветной капусте, зеленых помидорах. Он очень важен, если необходимо предупредить кровоточивость десен, которая является явным и первым признаком пародонтоза;

* **витамин B_6** — укрепляет кровеносные сосуды, улучшает минеральный обмен в костях челюсти. Содержится в дрожжах, зерне, бобовых.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

На каждый день

● Свежие фрукты и овощи — основной источник всего необходимого для ослабленных десен. В рационе обязательно должны быть цитрусы, морковь и перец.

● Укрепить стенки сосудов помогут продукты с высоким содержанием полезных жирных кислот: все виды морских рыб, морепродукты, орехи, авокадо, растительное масло.

● Для профилактики воспаления, снятия зуда полезны полоскания отварами и настоями лечебных ягод и трав. Можно использовать боярышник, чернику, шалфей, зверобой, кору дуба...

Пригодится

■ БЕСПОКОИТ ЗУБНАЯ БОЛЬ? ПРИЛОЖИТЕ КАШИЦУ ИЗ РЕДЬКИ НА БОЛЬНОЙ ЗУБ И ПОДОЖДИТЕ ПОЛЧАСА.

■ ТОШНИТ? ЗАЛЕЙТЕ 1 КОРИЧНУЮ ПАЛОЧКУ СТАКАНОМ ВОДЫ. ДОВЕДИТЕ ДО КИПЕНИЯ, ВАРИТЕ 10 МИНУТ, ОХЛАДИТЕ. ПЕЙТЕ НЕБОЛЬШИМИ ГЛОТКАМИ, ПОКА НЕ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ.

■ КАШЛЯЕТЕ? ПРОТРИТЕ ЧЕРЕЗ СИТО 2 БАНАНА. ПОДОГРЕЙТЕ, ЗАЛИВ СТАКАНОМ ВОДЫ. ДОБАВЬТЕ САХАР, ОСТУДИТЕ, СНОВА ПОДОГРЕЙТЕ И ВЫПЕЙТЕ.

От болей в коленях помог избавиться прополис

Моя соседка по дому всегда ходила с палочкой. А тут встретила ее, бодро шагающую самостоятельно. Стала расспрашивать. Оказывается, несколько лет ее мучили ноющие боли в коленях и плече. Врачи выписывали разные мази. Но результатов не было. Соседка при любом удобном случае спрашивала у всех своих знакомых, не знают ли они хороший народный рецепт. И вот однажды с ней поделились таким рецептом. Сделать лекарство оказалось совсем несложно.

Нужно залить 100 г прополиса 100 мл нерафинированного подсолнечного масла. Протомить полчаса на водяной бане, постоянно помешивая, пока прополис полностью не растворится. Получится однородная смесь, которую нужно охладить, и можно пользоваться. В готовом виде мазь хранится до трех месяцев. Втирать ее в больные места нужно каждый вечер, даже если боль уже пройдет. Курс — пока вся мазь не закончится. Соседка пролечилась так, боли ушли, и палочка ей теперь не нужна. Я тоже сделала себе это лекарство, так как у самой суставы болят. Помогает такое растирание и при ломоте в суставах, когда меняется погода.

Раиса Максимовна, Тамбовская обл.

Не навреди — *Авторитеты дают советы*

Долька за долькой...

Апельсины и мандарины — самые популярные зимние фрукты. Они богаты аскорбиновой кислотой и антиоксидантами, помогают поддерживать иммунитет... Но цитрусы могут и навредить.

■ В одном апельсине содержится около 3-4 г клетчатки. В день ее рекомендуется употреблять 25-30 г. Но растительные волокна содержатся и в других фруктах, орехах, овощах, хлебе. И, если съедать в день несколько апельсинов или мандаринов, можно сильно превысить дозу клетчатки. Ее избыток вызывает боли в животе, расстройство кишечника, повышенное газообразование, препятствует усвоению минералов. Не стоит съедать больше двух апельсинов и пяти мандаринов в день.

■ Цитрусовые снижают концентрацию лекарства в крови на 23-28%. Особенно нежелательно совмещать их с антибиотиками. Кислоты разрушают действующие вещества этих препаратов. Цитрусы можно есть не раньше чем через 4 часа после приема лекарств.

■ Апельсины и мандарины нельзя есть натощак, как и пить соки из цитрусовых. Их кислоты раздражают слизистую органов пищеварения. Лучшее время для употребления этих фруктов и соков — 1-2 часа после еды, когда желудок не пуст и не переполнен.

■ Цитрусовые плохо сочетаются с молоком. В результате взаимодействия белков с фруктовыми кислотами и витамином С образуется твердое вещество, которое с трудом переваривается. Это приводит к метеоризму и неприятным ощущениям в животе. Поэтому, если выпили молоко, ешьте цитрусы только через час.

■ Апельсины и мандарины содержат много кислот, поэтому их нельзя есть при изжоге, рефлюкс-эзофагите, хроническом гастрите, язве, панкреатите. Цитрусы противопоказаны и при болезнях почек из-за большого содержания калия. При нарушении функции выделения он будет плохо выводиться, а это вредно для сердца. По этой же причине цитрусы не стоит совмещать с некоторыми лекарствами от гипертонии (бета-блокаторами), так как они повышают содержание калия в крови.

М. П. Крылова, диетолог, врач I категории

МНОГИЕ УДАЛЯЮТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И МАНДАРИНОВ БЕЛЫЕ ПРОЖИЛКИ. А ВОТ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ ИХ ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА, УЛУЧШЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ И УСИЛЕНИЯ ВЕНТИЛЯЦИИ ЛЕГКИХ.

Обедаем дома

Голени с рисом и овощами

5-6 куриных голеней, 1 ст. ложка растительного масла, 1 чайн. ложка паприки, 2 зубчика чеснока, соль, перец, 2-3 стакана риса, 450 г замороженных овощей, 2 стакана бульона, зелень.

Голени натрите паприкой, солью, перцем, измельченным чесноком. Маринуйте в таком виде в холодильнике 30-40 минут. Форму для запекания смажьте маслом. Насыпьте в нее сухой рис, выложите замороженные овощи (зеленый горошек, кукурузу, морковь, болгарский перец, стручковую фасоль). Слегка перемешайте вилкой. Сверху уложите голени и смажьте их небольшим количеством масла. Все залейте бульоном, стараясь не смыть приправы с мяса. Запекайте в разогретой до 180°С духовке 60 минут. Перед подачей посыпьте зеленью.

Трубочки из лаваша

1-2 тонких лаваша, 3 картофелины, соль, 30 г сливочного масла, луковица, яйцо, кунжут. Для заливки: 50 мл молока, 2 ст. ложки сметаны или йогурта, 1 ст. ложка растительного масла.

Очищенный картофель отварите в подсоленной воде. Смешайте продукты для заливки, посолите. Отдельно обжарьте на сливочном масле лук. Лаваш разрежьте на одинаковые квадраты. Приготовьте пюре из картошки с луком. Кусочки лаваша смажьте молочным соусом. Выложите начинку на один угол лаваша. Сверните рулетиком, подвернув внутрь уголки. Выложите трубочки на противень. Смажьте яйцом и посыпьте кунжутом. Выпекайте в разогретой до 180°С духовке до зарумянивания.

Двухцветная запеканка с бананом

180 г творога, 2 банана, 2 яйца, 50 г манки, 100 г сахара, 2 ст. ложки какао, сливочное масло.

Измельчите в блендере бананы, 1 яйцо, 50 г сахара, 25 г манки и какао. Форму смажьте маслом и выложите в нее шоколадную массу. Измельчите в блендере творог, яйцо, оставшийся сахар и манку. Сверху шоколадного слоя выложите творожную массу. Выпекайте при 180°С 25-35 минут.

Лечебные блюда при пародонтозе

Суп из яблок с кефиром

1 л кефира, 5 яблок, 100 г творога, 1,5 л воды, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка меда, корица на кончике ножа.

Изюм залейте горячей водой, доведите до кипения и охладите. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину. Отходы яблок залейте горячей водой и варите 10-15 минут. Отвар процедите, охладите, смешайте с кефиром. Добавьте протертый творог, изюм, мед, нарезанные дольками яблоки, корицу.

Бефстроганов из кальмаров

600 г кальмаров, 2 стакана сметаны, 2 чайн. ложки муки, луковица, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Кальмаров очистите, нарежьте соломкой. Посолите, поперчите и обжарьте на сковороде в масле с мелко нарезанным луком. Посыпьте мукой, размешайте и обжарьте до золотистого цвета. Добавьте сметану и дайте прокипеть. Блюдо подавайте с картофелем или рисом, посыпав зеленью.

Русский сыр

300 г мягкого творога, 100 г сливочного масла, половина луковицы, 2 зубчика чеснока, 100 г сметаны, паприка, соль.

Взбитое масло смешайте с протертым через сито творогом, добавьте тертый лук, растертый чеснок, паприку, соль и разбавьте сметаной до требуемой консистенции. Смесь поместите в полотняный мешочек под груз, чтобы стекла жидкость.

С пылу с жару — *Из почты «Айболита»*

Пироги с мясом

Необычное сочетание мяса и тыквы нравится всем

Рецепт этого вкусного слоеного пирога с мясом и тыквой достался мне от бабушки-гречанки. Необычное сочетание мяса и сладковатой тыквы нравится даже тем, кто не любит тыкву. Для двух небольших пирогов потребуется 500 г очищенной тыквы, по 250 г нежирной свинины и баранины или говядины. Тесто подойдет готовое слоеное. Мясо мелко порубите или пропустите через мясорубку, посолите. Можно добавить мелко нарезанный лук, специи. Тыкву натрите на мелкой терке. Для сочности еще можно долить немного воды. Тыкву с мясом смешайте непосредственно перед приготовлением пирога. Тесто раскатайте, смажьте жиром, один пласт выложите на смазанный маслом противень, сверху уложите начинку и закройте вторым. Пирог смажьте взбитым яйцом.

И. Келисидис, Краснодарский край

Пирог «Хризантема» с фаршем и капустой

Для теста понадобится по 125 мл молока и кефира, 500 г муки, яйцо, 1 чайн. ложка соли, 1 ст. ложка сахара, 7 г сухих дрожжей, 6 ст. ложек растительного масла. Для начинки: по 200 г фарша и тушеной капусты, соль, перец, 2 зубчика чеснока. Растворите дрожжи в теплом молоке, добавьте 1 ст. ложку муки и сахар. Оставьте на 30 минут. Смешайте кефир, яйцо, соль и масло. Просейте муку, влейте в нее кефирную и дрожжевую смеси. Замесите тесто, оставьте на час. Разделите на 3 части, каждую раскатайте в пласт толщиной около 0,5 см. Вырежьте кружочки. В фарш добавьте капусту, соль, перец, измельченный чеснок. В центр каждого кружочка кладите по 2 чайн. ложки начинки. Сложите лепешку пополам, потом еще раз вдоль пополам и слепите концы. Выложите заготовки в круглую форму. Выпекайте 25 минут при 180°С, потом еще 10-15 минут при 170°С.

О. Н. Новикова, Тюменская обл.

В доме малыш

Мандариновый мармелад

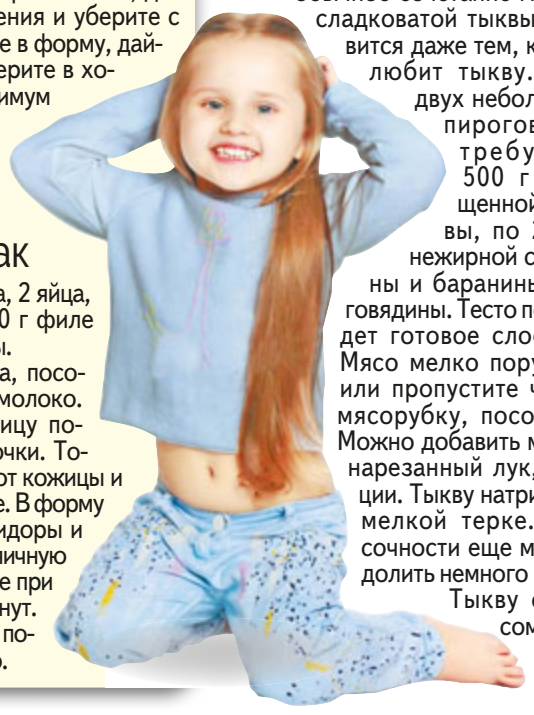
10 крупных мандаринов, стакан сахара, 1,5 чайн. ложки агар-агара.

Из мандаринов выжмите сок. Отлейте 100 мл в другую емкость, добавьте агар-агар, перемешайте и оставьте на 10 минут. Оставшийся сок с сахаром доведите до кипения. Добавьте сок с агар-агаром, перемешайте, доведите до кипения и уберите с огня. Перелейте в форму, дайте остыть и уберите в холодильник минимум на 2 часа.

Сытный омлет на завтрак

50 мл молока, 2 яйца, 2 помидора, 50 г филе (грудки) курицы.

Взбейте яйца, посолите и влейте молоко. Отварную курицу порежьте на кусочки. Томаты очистите от кожицы и мелко нарежьте. В форму выложите помидоры и курицу, влейте яичную смесь и готовьте при 180°С 10-15 минут. Готовое блюдо посыпьте зеленью.



По салатику?

Аппетитно

ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И ФАСОЛИ

100 г белой фасоли, 150 г квашеной капусты, 100 г картофеля, 70 г моркови, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

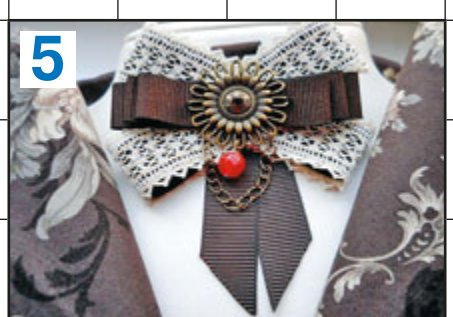
Фасоль замочите на ночь в воде, утром отварите до готовности, остудите. Отварите до мягкости картофель и морковку, очистите и нарежьте кубиками. Соедините капусту, картофель и морковь, добавьте фасоль. Салат заправьте маслом и добавьте по вкусу соль и перец.

С ТУНЦОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Банка консервированного тунца, огурец, 2 яйца, 3 ст. ложки зеленого горошка или кукурузы, перья зеленого лука, майонез, соль.

Измельчите огурец и зеленый лук, выложите в салатник. Добавьте горошек или кукурузу, кусочки тунца. Яйца сварите вкрутую, мелко нарежьте. Добавьте в салатник вместе с майонезом. Если нужно, немного подсолите и все хорошо перемешайте.

Клан своих на чужбине
Бренная пыль
Первое имя Моцарта
Старинная зажигалка
Автор романа «Отверженные»
Лоб во времена оны
Мясная мякоть
Золотых дел мастер
Мышцы голени
Постигают в самом начале
Уничтожающая критика
1
«Как на тоненький...» (песен.)
Дерево с серой корой
Обладатель лемеха
Можжевеловая водка
Сладкие кристаллы
И питейное, и учебное
Настройщик дикции
2
Долька чеснока
Обглоданное яблоко
Серый заяц
Продукт из плохого судьи
Ванна с гидромассажем
Спринтер, стайер
Житель Скандинавии
3
«Да здравствует!»
Догма в математике
Полуостров в Азии
Халява в мышеловке
Выдающийся флотоводец
Застежка с щетинками
Истории брехуна
Кормовой горошек
Художник на службе у Диснея
Архитектура величия
Кухонный прибор
Обрамление рта
Аквариумная рыбка
Кудесница леса из Белоруссии
Что обеспечивает радист?
Актриса Хепбёрн
4
Дополнительные рабочие руки
Абориген Сибири
Богатство тертого калача
Ралли крутя педали
Удобрение из трясины
Демонстрация клыков
Эпицентр лысины
Мужской монастырь
Шумная компания
Потолочная краска
Важно плывущая барыня
Выпендреж в речи оратора
«Пожар», гасимый содой
Боевой топор
Издержки готовки
Барабанная «чечетка»
Мелочь, бегущая по волнам
5
Затея мошенника
Царство животных
Танец в Рио-де-Жанейро
Государство славян
Кличка доллара
Звук из лазарета
Раскрытие чьих-то тайн
Опасность для лоцмана
Сказочный маркиз
Факт дезертирства мяча
Энергетическая оболочка
Форма колобка
Шерстяная ткань
Выжженный лес
Работник «зеленого креста»
Звание священнослужителя



Шоколад не для котят

Животные в доме

Многие продукты, которые употребляют люди, категорически запрещены усатым-полосатым и могут им навредить.

1 **Шоколад.** Часто хозяин дает своему любимцу конфету или шоколад. Безусловно, коту нравится сладенькое, и он от него не отказывается. Но мало кому известно, что содержащийся в шоколаде кофеин и теобромин очень опасны для четвероногого любимца и могут вызвать серьезные проблемы со здоровьем.

2 **Сырые яйца.** Сами по себе яйца не несут сильного вреда для любимца. Но без надлежащей термообработки в них могут остаться вредные бактерии, которые при попадании в желудок вызывают не только отравление, но и другие проблемы со здоровьем животного.

3 **Изюм или виноград.** Эти полезные ягоды содержат в себе много витаминов, но они не для кошек. При попадании в желудок домашнего питомца могут вызвать резкую почечную недостаточность.

4 **Жир.** В небольшом количестве кошачий желудок сможет его переварить. Но ни в коем случае не стоит давать любимцу мясо с прослойками жира, так как он может вызвать у животного диарею и тошноту.

5 **Молоко.** При взрослении кошки перестают пить материнское молоко, из-за чего у них появляется непереносимость лактозы. Кошачий желудок плохо переваривает молоко, которое может вызвать диарею и обезвоживание.

6 **Авокадо.** В нем содержится вещество персин, смертельно опасное для животных. У кошек оно вызывает проблемы с желудком и затруднение дыхания.

Пригодится

СОБАКА ГРЫЗЕТ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ПРОВОДА? ЧТОБЫ ОТУЧИТЬ ЕЕ ОТ ЭТОЙ ПРИВЫЧКИ, ПРОТРИТЕ КАБЕЛЬ ЯБЛОЧНЫМ УКСУСОМ. НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ И ГОРЬКИЙ ВКУС НАВСЕГДА ОТВАДЯТ ПСА ОТ ПРОВОДОВ.

Этой зимой у меня в ванной появилась чёрная плесень

Как очистить от нее стык между ванной и стенкой?

И. Перкова, Астрахань

Скрутите колбаской чистые полоски ткани, выложите их по всему бортику между стенкой и ванной. Налейте на бортики и полоски ткани моющее средство типа «Доместоса» и оставьте на ночь. Утром ткань выбросьте, а бортики помойте водой. Если очень запущено, повторите несколько раз. От плесени очень трудно избавиться, так как она глубоко въедается в любой материал. Поэтому лучше не запускать и периодически очищать все поверхности в ванной. Чтобы плесень не появлялась, перетрите в порошок 20 таблеток фурацилина, добавьте 250-300 мл воды. Вылейте раствор в емкость с пульверизатором, взбалтывайте, пока порошок полностью не растворится. Распылите на проблемные зоны. Через час протрите сухой тканью. Делайте такую обработку раз в месяц.

И колечко заблестит

■ НА СЕРЕБРЕ ПОЯВИЛИСЬ ПЯТНА? ПРОТРИТЕ ИЗДЕЛИЕ ТКАНЬЮ, СМОЧЕННОЙ В ТЕПЛОМ 8%-НОМ РАСТВОРЕ УКСУСА, ПРОМОЙТЕ ВОДОЙ И ВЫТРИТЕ.

■ ПОЗОЛОЧЕННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ПРОТИРАЙТЕ ВИННЫМ СПИРТОМ, СКИПИДАРОМ ИЛИ ЯИЧНЫМ БЕЛКОМ.

■ ДЛЯ СИЛЬНО ЗАГРЯЗНЕННЫХ ПОЗОЛОЧЕННЫХ ИЗДЕЛИЙ ПОДОЙДЕТ СМЕСЬ ИЗ 2-3 ЯИЧНЫХ БЕЛКОВ И 1 СТ. ЛОЖКИ РАСТВОРА ХЛОРНОЙ ИЗВЕСТИ.

Намотай на ус

Не сливайте масло в раковину

Благодаря этим хитростям сантехника прослужит дольше, а расходы станут меньше.

■ Не смывайте жир и масло в раковину на кухне. Они практически не растворяются в воде, а накапливаются в трубах, что приводит к закупорке.

■ Не лейте кипящую воду в раковину. Если вы это делаете часто, будьте готовы к тому, что трубы начнут протекать. Даже если они сделаны из металла, их соединения могут быть сделаны из пластика или резины, что приведет к той же беде. Подождите, пока вода в вашей кастрюле не остынет.

■ Разогрейте ванну перед тем, как полностью набирать в нее воду. Если вы хотите принять ванну, сначала наберите в нее немного теплой воды и прогрейте стенки. Затем постепенно наполните ванну горячей водой. Так эмаль в ванне долго не будет желтеть и растрескиваться.

■ Используйте пищевую соду для прочистки труб. Чтобы прочистить раковину, вам не нужно покупать дорогостоящие чистящие средства. Приготовьте чистящий раствор сами. Наполовину наполните стакан пищевой содой. Далее налейте в него столько же уксуса. Смесь вылейте в раковину и оставьте ее там на пару часов, затем ополосните слив теплой водой.

■ Чтобы стиральная машина служила долго, раз в 3 месяца проводите стирку без белья. Запустите самую длительную программу с максимальной температурой и чистящим средством (содой, уксусом, лимонной кислотой). Так очистите машинку от накипи, бактерий и других загрязнений.

Благодаря кетчупу чайник и молочник засияли как новые!

В наследство от бабушки мне досталась красивая старинная сахарница из мельхиора. Помню, в детстве чай с сахаром именно из этой сахарницы казался вкуснее, и я часами могла рассматривать ее ажурный рисунок. В общем, бабушка видела, как она мне нравится, и, когда я выросла, отдала мне «раритет». А недавно, прогуливаясь по блошиному рынку, я наткнулась на чайник и молочник из этой же серии. Вид у посуды был плачевный, но я их все равно купила. Долго руки не доходили почистить, а тут случился карантин, появилось много свободного времени. Грубыми чистящими средствами пользоваться не стала, чтобы посуда не потеряла блеск. Вспомнила совет подруги о том, что для «нежных» металлов лучше воспользоваться кетчупом. Нанесла его на всю поверхность и оставила на 30 минут. Можно слегка потереть мягкой зубной щеткой. Потом смыла кетчуп под проточной водой и насухо вытерла посуду мягкой салфеткой. Все! Чайник и молочник засияли как новые! Буду рада, если моим советом кто-то воспользуется.

Полина, Смоленская обл.

От запаха в обуви

ЭФФЕКТИВНО СПРАВЛЯЕТСЯ С НЕПРИЯТНЫМ ЗАПАХОМ КОЖУРА ЛИМОНОВ, АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ ГРЕЙПФРУТОВ. ПРОСТО ПОЛОЖИТЕ ЕЕ В БОТИНКИ НА НОЧЬ.

Пуховый платок и греет, и исцеляет

О ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВАХ КОЗЬЕГО ПУХА ИЗВЕСТНО УЖЕ ОЧЕНЬ ДАВНО. В ЧЕМ ЕГО СЕКРЕТ?

■ Пух козы — природный фильтр, который не позволяет коже перегреваться в жару и мерзнуть в самые лютые морозы. Это свойство обусловлено климатическими условиями, в которых обитает оренбургская коза. Только в оренбургских степях пух козы приобретает свои лечебные свойства.

■ Несомненный плюс пухового платка в том, что он обладает успокаивающим эффектом. Эдакий платок-антистресс. Пух, соприкасаясь с кожей, массирует нервные окончания, улучшает кровообращение.

■ Пуховый платок можно и нужно носить на пояснице при таких заболеваниях, как, например, радикулит или полиневрит. Хорошее прогревание суставов снимает болевые ощущения.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ из козьего пуха ручной работы

Заказывайте наложенным платежом:

Шали серые – 3500, 5600, 6000, 6500, 7500 руб.
Паутинки белые, серые – 3000, 3500, 4000, 4500, 5500 руб.
Палантин белый, серый – 2900, 3300 руб.
Косынка белая, серая – от 2000 до 4000 руб.
Ажурные изделия, фабричные, тонкие (проходят через кольцо)
Цвета: белый, серый, голубой, бирюзовый, сиреневый, розовый
Паутинки: 100х100 – 4300 руб., 120х120 – 4800 руб., 140х140 – 5600 руб., 150х150 – 6200 руб.
Палантины: 140х60 – 4300 руб., 160х70 – 4800 руб.
Доставка по России - БЕСПЛАТНО.

460056, Оренбург, а/я 1990 АБ, т. 8-987-799-73-10, 8 (3532) 63-30-11

ИП Юшин Андрей Альбертович. 460056, Оренбург, ул. Всесоюзная, 5, ОГРН 304560935000184. Реклама

Из почты «Айболита»

Жена у меня тарахтит и тарахтит...

Я научился отключаться. Все удивляются, как я с ней такой болтливой живу, а я привык — жужжит рядом, значит, все в порядке! Пошли с ней тут на рынок за арбузом и фруктами. Моя под ухом звенит, кругом шумно. Несколько рядов обошли, и не заметил, как ее потерял, потому что кричат же вокруг другие покупатели. Кинулся искать, не пойму, куда бежать. По радио что-то объявляют, да не услышишь из-за всеобщего гвалта. Спина вспотела, руки покупки оттянули. Смотрю — толпа собралась. Пробился, вижу такую картину: моя в центре стоит плачет, как дитя. Женщины ее успокаивают. Одна спрашивает: «Скажи его приметы, мы еще раз попросим объявить, найдут твоего мужа». Моя опустила голову и молчит, что удивительно. Задумчиво так обвела всех взглядом и выдала: «Он у меня молчаливый очень! И арбузы очень любит!» Тут все грохнулись от смеха, и я вместе с ними... Надо держать за руку покрепче, чтобы больше не потерялась. Пусть тарахтит себе у меня под боком.

Виктор, Краснодарский край

«Отдохнула» на море

Одна наша сотрудница решила поехать со своим любовником на море. Решила договориться с врачом, чтобы оформил больничный, вроде как ногу сломала, а сама, мол, поеду отдыхать. Мы ей объясняли: мало того, что ни один врач на это не пойдет, ты еще и объявила во всеуслышание. Да и работать летом некому, многие в отпусках. А на днях Анька наша и правда сломала ногу! Дома с табуретки упала, когда белье развешивала. Теперь в гипсе и на костылях. Заказывала перелом ноги — получи!

Марина, Липецк

В СВОЕЙ ЖИЗНИ МУЖЧИНА ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ТРИ ВЕЩИ. ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ ДОЛЖНА ДЕЛАТЬ ЖЕНЩИНА.

Как там, у них?

● До сих пор в глухих селениях Камчатки, чтобы почтить хозяйку дома и выразить ей свою благодарность за теплый прием, гость должен вступить с ней в интимную связь. Если после этой ночи появляется ребенок, его рождение празднует весь поселок.

● В Китае нельзя преподносить хозяину дома в подарок цветы, чтобы не обидеть. Ведь для китайцев это намек на то, что дом недостаточно красив. А на Тайване на похороны принято вызывать стриптизершу, чтобы она станцевала для усопшего и тех, кто пришел проводить его в последний путь.

● В Индии уже 500 лет родители бросают новорожденного с высоты 15 метров. Конечно, на землю он не падает — снизу его ловят с помощью растянутой ткани. Индусы верят, что благодаря этому ребенок вырастет сильным.

«Бабушки на час» присмотрят за ребёнком

Работники социальной службы в городе Владимире запустили необычный проект.

Теперь к многодетным семьям, мамам-одиночкам и к ребятишкам с особенными заболеваниями приходят на помощь бабушки. Пенсионерки-волонтеры из службы «Бабушка на час» присматривают за детьми, водят их на прогулки и занятия, читают книжки, занимаются музыкой и рисованием. Все бабушки проходят подготовку — их обучают психологи. Опытные специалисты подсказывают, как лучше работать с детьми, которым требуется особое внимание. Трудятся «бабушки на час» совершенно бесплатно.

Тяжёлая история, которая хорошо закончилась

Серёжка

История о любви, предательстве, детях и настоящих мужчинах

С самого утра Сережка крутился около елочки, которую вчера вечером принесла мама. Елочка была совсем маленькая, чуть выше Сережки, с кривоватым стволиком и серыми иголками. Но Сережке казалось, что это самая красивая елочка на свете, особенно если развесить на ней блестящие шарики и стеклянные слезки.

Если честно, то шариков было мало — всего три. Мама сначала не хотела их покупать, но, увидев, как Сережка припал к переливающейся витрине, со вздохом достала из кошелька последнюю бумажку:

— Ладно, сынок, пусть будет у тебя настоящий праздник.

Голос у нее при этом стал каким-то странным, как будто мама что-то проглотила, и оно ей мешает. И глаза сделались блестящими-преблестящими. Такими они бывают, когда Сережка начинает спрашивать про папу. Папа у Сережки был разведчиком и геройски погиб, сражаясь с целой бандой. Сережка всегда рисует его высоким, с широкими плечами и четырьмя руками. Он прекрасно знает, что у людей столько рук не бывает, но иногда думает, что с таким количеством рук папа наверняка отбился бы от бандитов. Маме Сережкины рисунки не нравятся, поэтому она всегда просит нарисовать лисичку или зайчика. Но Сережка все равно рисует то, что ему хочется. Подумаешь, лисичка! Маленький он, что ли?

...Сережка подошел к зеркалу и гордо выпятил подбородок. Из зеркала на него смотрела забавная рожица со спутанными светлыми волосами, мягким ртом, где уже не хватало двух передних зубов, и россыпью веселых веснушек на пимпочке носа. Мама называет его «мое солнышко», а мальчишки дразнят глазолином. Это от того, что у Сережки глаза разного цвета: один зеленый, а другой — синий-пресиний. Мама говорит, что очень редко, но так бывает. И что это в папу. Поэтому Сережка не обижается и даже немножко гордится, что у него разные глаза.

Скучно... Баба Шура на рынке торгует, мама в свою больницу ушла, а ему строго-настрого наказала со двора не выходить. Вздохнув, Сережка выглянул в окно, заранее зная, что, кроме занесенных снегом кустов да стайки синичек, все равно ничего не увидит. Дом их стоит на самой окраине поселка, только это не их дом, а бабы Шуры, которая живет за стенкой. Раньше они жили в большом городе, но Сережка почти ничего не помнит. Мама говорит, что он был совсем маленьким.

Баба Шура добрая — пускает к себе смотреть мультики, а когда взрослое кино — прогоняет. А мама смотрит, и ей ни капельки не стыдно, что там про всякие поцелуи показывают. Она сама однажды целовалась с дядей Толей. Сережка тогда притворился, что спит, а сам в щелочку из-под одеяла подглядывал. Дядя Толя подошел к маме близко-близко, схватил ее за голову и поцеловал. А потом стал что-то быстро говорить и все время толкал ее к дивану. А мама вырвалась и тоже что-то стала ему говорить. Дядя Толя ужасно разозлился, но не кричал, а как-то шипел:

— Тоже мне, краля нашлась! Чего сюда из столицы примотала? Полы мыть в больнице? С тем, от кого байстрюка нагуляла, могла, а со мной противно, да?

Сережка хотел сказать гадкому дяде Толе, что никакой он не байстрюк и мама у него хорошая. Но почему-то лежал тихо-тихо и даже боялся дышать. Мама стала совсем красная, а потом как ударила дядю Толю по щеке! А потом еще его шапку выкинула за дверь. И куртку. Молодец, мама! Папа бы тоже так сделал... Теперь дядя Толя к ним не ходит. Наверное, обиделся, что его побили. Но и конфет, которые он раньше приносил, тоже нет. А мама конфеты покупать не может — у нее зарплата маленькая.

Баба Шура за дядю Толю маму здорово ругала. Сережка не хотел подслушивать, он просто тихо играл в уголочке, а они думали, что он гуляет во дворе с Виталей.

— Ну чего ты добилась, скажи? — говорила баба Шура. — Толик непьющий, при руках и при хозяйстве. Сколько можно его мучить? Неужто все своего ждешь?

— Жду, хотя глупо, конечно. Столько лет прошло... — Мама как-то странно рассмеялась. — У него, наверное, уже давно своя семья, дети. Что я ему и кто?

— Как кто? — удивилась баба Шура. — Мать его ребенка. А он даже не знает, что сынок у него растет. Ты бы хоть разыскала его, что ли...

— У него только тетка из родных была. Да и та умерла. Я искала его. Потом... Когда узнала, что мои родители сделали. Я же тогда представить не могла, что это они во всем виноваты. Думала, бросил он меня, загулял. Мы пожениться собирались, но родители ни в какую. Как же, простой строитель! Они мне и женишка по своему вкусу подобрали, а о Костике и слышать не хотели. Я обычно не перечила. А тут взбунтовалась.

Костик жил в общежитии. Вот мы и решили, что он съездит на заработки, заработает денег хоть на комнату, и мы поженимся. Он сначала писал каждый день на адрес моей подруги, звонил. А потом... пропал. И только через год я узнала, что это та самая подруга постаралась. По просьбе моих родителей она написала Косте, что я выхожу замуж за другого. Костик, когда уезжал, не знал, что у нас Сережка намечается. Да и я тогда еще не знала...

— Ну и дурак, — жестко сказала баба Шура. — Настоящий мужик во всем всегда разбирается. А он даже не приехал, не поговорил.

— А родители все пели: «Твой тебя бросил, а за этим будешь как за каменной стеной». Запуталась я тогда...

Мама всхлипнула, совсем как соседская рева Маринка, и еще тише сказала:

— Однажды мы встретились с ним на улице. Я бежала за ним и кричала: «Вернись!» Но Костя только ускорил шаги. Больше я его никогда не видела. А о той подлости, что родители совершили, через полтора года узнала. И сразу уехала от них.

— Изверги! — ужаснулась баба Шура. И вдруг, заметив любопытную детскую рожицу, охнула: — Господи, Сережка здесь...

Но не заругалась, а ласково погладила его по голове:

— Иди поиграй, дитятко. Нечего взрослые разговоры слушать.

Сережка почти ничего не понял из того разговора, но, подумав, решил, что мамина мама, наверное, была бабой Ягой, а дедушка — злым Кащеем. Поэтому мама от них сбежала вместе с Сереж-

Какие женщины не нравятся мужчинам

Клуша обыкновенная — самый распространенный вариант. Скучна до невозможности. Живет по заведенному когда-то распорядку: подъем-завтрак-дети-в-школу-муж-на-работу-мордумазнуть-и-кругом-бегом. Любимая тема разговора — кто что купил, где и почем. Обожает сериалы, на себя почти махнула рукой. Почти... Злобно-лениво отпихивает мужа от тела ради мести за невыжатое во вторник белье. Считает свою жизнь абсолютно полноценной, хотя иногда подолгу «пилит» мужа за то, что он, дескать, загубил ее молодость.

Бой-баба. Может быть красива, а может быть и так себе. Но в любом случае считает себя пупом земли. На незамужних подруг смотрит свысока и гордо рассекает толпу простых смертных, волоча на поводке мужа, обвешанного детьми, кошками и хомячком в аквариуме. Уходя из дома, отдает приказы: сварить манную кашу, прибраться, постирать белье. И будьте уверены, к ее приходу все будет сделано! Возле нее обычно околачивается несчастный и затюканный подкаблучник, который в душе рад, что им командуют.

Разведенка классическая. Полная противоположность «бой-бабе». Она способна одарить счастьем серьезного мужчину, но когда-то так испугалась жизни, что продолжает бояться и по сей день. Однокомнатная квартира, чай из симпатичной чашки, ребенок (смысл жизни), диван-кровать (места мало), ситцевая ночнушка. На люди почти не выходит и все время чувствует вину перед ребенком за каждого нового любовника. Мужчина, общаясь с ней, чувствует себя потенциальным отцом, но никак не мужем. С ней скучно...

Разведенка-змея. Те из мужиков, кто попал ей на зуб, вернее на жало, долго потом очухиваются. Детей нет. Мужа тоже нет. Да ей и не надо. От бывшего осталась вырванная с боем квартира, мебель и куча амбиций. Про мужиков знает все и этим пользуется с большим азартом. Секс — ее стихия, но только после денег, ресторанов, украшений и поездок на курорт.

Синий чулок. Когда-то мама ей рассказала, что мужики все сволочи. Тогда чего стараться? Максимум занудства, минимум косметики и жизненных удобств для себя любимой. Питается вареными яйцами, бутербродами и кофе. Оргазм получает только в библиотеке, разбирая шумерскую клинопись. Но, чего не отнять — умница! Правда, таких на сегодня осталось немного.

Веселушка-поскакушка. Вечная девочка и душа компании, хороший товарищ. Всегда готова: хоть в горы, хоть в постель. Постоянно в прекрасном настроении. Общаться с ней интересно, но в жены почему-то не берут. Может, оттого, что мужчина чувствует себя потенциальным призом, который она наконец-то должна выиграть? Ей очень надоело притворяться девочкой. Но она уже так вжилась в образ, что не может с ним расстаться.

Классифицировал
К. из Волгоградской обл.

Ситуация

А ты попробуй!

Для вас, мусью

НЕКОТОРЫЕ МУЖЧИНЫ НЕ МОГУТ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В ЖИЗНИ. КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ.

1 **Думаешь, что не заслуживаешь такого счастья?** А ты пробуй. Первый раз не получится, второй раз, третий раз — уже что-то.. А на десятый будешь в шоке от результата. Пытайся, старайся и поменьше оглядывайся на остальных.

2 **Тебя считают неудачником или глуповатым?** Ну разве тебе есть дело до того, что подумает о тебе мимо проходящий человек? Наметь свою цель и четко к ней иди.

3 **Считаешь, что поздно что-то менять?** Пока есть силы ходить на работу, любить свою женщину, заниматься спортом или пить пиво — значит, можно изменить что-то в этой жизни. Уже решил, с чего начнешь?

4 **Попытался и ничего не получилось?** Значит, нужно попробовать новый метод. Сдаются только слабаки.

5 **Тебе и так хорошо?** Зона комфорта — самый опасный вирус на пути к успеху. Он едва ли не смертельно поражает клетки головного мозга. Результат: человек до конца своих дней остается на бесперспективной должности, с мизерным доходом, хронически плохим настроением и ненавистью к этой жизни.

В. Н. Казинцева, психолог

«Я НЕ МОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО СЕЙЧАС, ЛУЧШЕ ЧУТЬ ПОЗЖЕ»... ЗАПОМНИ: КРОМЕ СЕБЯ, В ЭТОЙ ЖИЗНИ ТЫ БОЛЬШЕ НИКОМУ НЕ НУЖЕН. И О ТВОЕМ БЛАГЕ, КРОМЕ ТЕБЯ, ЗАБОТИТЬСЯ БОЛЬШЕ НИКТО НЕ БУДЕТ.

Уроки жизни

кой. Зато теперь у них есть баба Шура. А она хорошая.

Порывшись в ящике с игрушками, Сережка снова выглянул в окно и совсем заскучал. Большие ребята говорили, что речка уже застыла и с горки можно кататься прямо на лед. Садишься на санки, разгоняешься, а потом как полетишь! И по льду еще долго-долго едешь! Вот здорово!

Сережка раз обскакал на одной ножке вокруг елочки, сунул в карман плюшевого мишку и пошел искать второй ботинок. «Мама ничего не узнает, — сказал он елочке. — Я мигом!»

Морозец остро пощипывал щеки, а утоптанная, безлюдная по случаю праздника тропинка весело петляла с пригорка на пригорок. Сережка и не заметил, как добежал до речки Красавки. Речка эта совсем маленькая и неглубокая. Летом она журчит, разговаривает. А сейчас мирно спит. Сережка поставил санки на самый верх горки, уселся поудобнее, гикнул и оттолкнулся. Санки, рассекая снежную пыль, с разгону въехали на тонкий лед и... с хрустом пробив его, ухнули в черноту.

— А-а-а! — заорал Сережка, захлебываясь обжигающей ледяной водой и инстинктивно рванулся вперед. Тяжелая куртка моментально намокла и тянула вниз. Отчаянно молотя руками, ослепнув от ужаса и оглохнув от собственного крика, он выполз на отмель и тихо захныкал, зовя маму. Сначала было холодно, потом стало тепло и уютно. И Сережка, уже засыпая, подумал, что так не бывает, когда на Новый год лето...

И наступила темнота. Душная, тяжелая, она перекрыло горло, не давая дышать. Сережка даже обрадовался, когда в этой темноте появился гномик. И ни капельки не испугался. Глаза гномика смотрели ласково.

— Пойдем со мной, малыш, — позвал он. — Тебе будет хорошо.

— Я не могу, я очень тяжелый. И лед такой тонкий... — даже не произнес, а просто подумал Сережка, но гном непостижимым образом услышал его.

— Это не так. Попробуй оттолкнись от земли!

Гномик потянул Сережку за руку, и он, как воздушный шарик, взмыл выше деревьев. Сверху Сережка увидел речку Красавку, а на берегу — скорчившегося маленького мальчика в заледенелой курточке и с закрытыми глазами. Лицо у мальчика было белым, а замерзшие волосы напоминали сосульки.

— Это я, — догадался Сережка.

— Какая тебе разница? Не задерживайся, впереди много чудес, — гномик снова взял его ладошку и потянул за собой.

«А как же подарок, который Дед Мороз принесет этой ночью?» — подумал Сережка. И было что-то еще, что не давало ему улететь с гномиком.

— Подожди, я только мишку с собой возьму, — попросил он. И, не дожидаясь ответа, выдернул ладошку...

Но достать мишку не удавалось — руки почему-то скользили сквозь мальчика, который хрипло дышал. Сережке стало его очень жалко, он неловко повернулся и... застонал от невыносимой боли.

— Пацан, ты что, пацан! — услышал Сережка сквозь ватную тьму. — Пацан, ты подожди, не умирай, слышишь?

Чьи-то большие крепкие руки трясли его, вырывая из забытья. Сережка хотел сказать, что ему очень больно, и снова полететь к доброму гномику. Но гномика не было, а руки продолжали настойчиво переворачивать его, освобождая от ледяной одежды. С усилием раскрыв глаза, Сережка увидел перед собой большого и испуганного дядю, который заворачивал его во что-то мохнатое. Дядя был раздетый по пояс и очень торопился. Потом Сережка почувствовал, что его куда-то несут, и погрузился в блаженное забытье.

Он еще не раз летал в душной темноте, и гномик опять ласково смотрел на него. Однако с собой уже не звал, и Сережка за это на него чуть-чуть обижался. Но однажды ему стало совсем легко... Только не так, когда он был словно воздушный шарик, а как раньше, по-обычному. Сережка открыл глаза, потянулся и удивился, что комната была совсем незнакомая, а потолок выкрашен белой краской. «Так это ж мамина больница! — сообразил он. — А где тогда мама?»

Мама сидела напротив — совсем худенькая, будто прозрачная, и дремала на плече у того самого дяди, который нес Сережку с речки. Только теперь дядя был одетым и держал маму за руку. А мама не злилась, как тогда на дядю Толю.

— Мама, а подарок Дед Мороз принес? — хотел спросить Сережка солидным баском, но получилось шепотом.

Мама вздрогнула, открыла глаза и заплакала. Она целовала Сережку, и слезы у нее были солеными, как таранька. Дядя как-то странно закашлялся, подошел к Сережке и положил ему на лоб свою большую руку:

— Конечно принес. Еще месяц назад. Смотри, какая машина!— Один глаз у дяди был зеленый, другой синий-пресиний, а от ладони исходило доброе тепло. И Сережка понял, что папа не погиб. Он победил всех бандитов и вернулся к ним.

Стихи наших читателей

Не сумела... И он не сумел

Я по жизни иду без оглядки.
Приходилось стоять на краю.
Попрошу у души распечатку,
Распечаток таких не дают.
Не запомнить порой то, что было.
И у первой любви есть предел.
Я глаза его напрочь забыла.
Не сумела... и он не сумел...
Мое прошлое ветром нетленным
Собирается вихрями в ком,
Словно память парит во Вселенной.
За ошибки отвечу потом...

Смешная

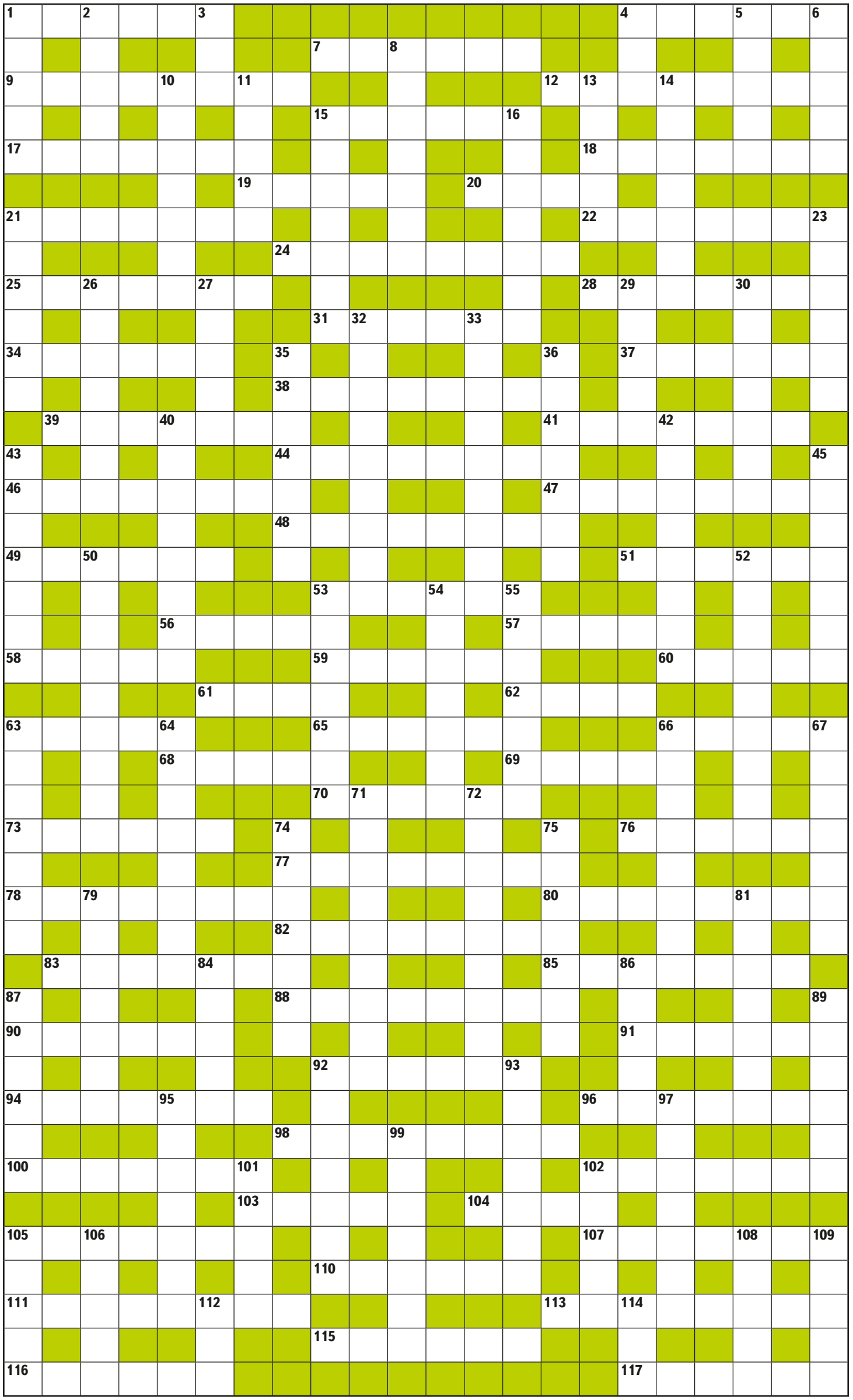
Я много видела и знаю,
Училась верить и любить.
Мой опыт — голова седая.
Кого мне жизни научить?
В ответ сказали:
«Ты смешная...»
И я пыталась промолчать.
И от того порой страдаю,
Что трудно опыт передать.

Н. Окенчиц,
Михайловск,
Ставропольский край

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Лозунг рекламы. **4.**Обвал экономики. **7.**Подельник Труса и Бывалого. **9.**Забор из жердей. **12.**И Атос, и Арамис. **15.**Путь лайнера до взлета. **17.**Столица штата Джорджия. **18.**Разоренный дотла. **19.**Полезный напиток на ночь. **20.**Парагвайский чай. **21.**Оконечность рукава. **22.**Поворот туловища через голову. **24.**Персик без опушения. **25.**Пенелопа для Одиссея. **28.**Танковый «плац». **31.**Принудительное переселение. **34.**Цифровые координаты на конверте. **37.**Витязь, что любил Людмилу. **38.**Клятва по сути. **39.**Шеф призывного пункта. **41.**«Профессия» цыганки. **44.**Черный виноград. **46.**Взлетная площадка для лыжника. **47.**Непромокаемая бумага. **48.**Великий восточный врач. **49.**Государство на юге Африки. **51.**Система объемного звучания. **53.**Лист для стенгазеты. **56.**Самый известный из Бальзаков. **57.**Укороченная винтовка. **58.**Взрослый Пятачок. **59.**Переход от холодного к теплому. **60.**Пики или черви. **61.**Триколор, который реет. **62.**«Укус» огня. **63.**Воронка из ветра. **65.**Старый хит на новый лад. **66.**Ястреб-рыболов. **68.**Сардина из Японского моря. **69.**Казахстанская валюта. **70.**Окаменевшие слезы сосны. **73.**Униформа лакея. **76.**Между Ютой и Калифорнией. **77.**Рэкетир по старинке. **78.**Много лет местный. **80.**Узкие снежные гребни. **82.**Орудие для смертной казни. **83.**Отбросы, негодные остатки. **85.**Раздел в газете. **88.**Укрепление перед бастионом. **90.**Сон-триллер. **91.**Франт, щеголь. **92.**Человек-всезнайка. **94.**Контрольная по русскому языку. **96.**Листья для голубцов. **98.**Бродячий образ жизни. **100.**Тяга к съестному. **102.**Мужская рубашка. **103.**Проверка трудов бухгалтера. **104.**Обращение к раввину. **105.**Антипод ловеласа. **107.**Аксессуар на рукаве. **110.**Фрукт для буржуя. **111.**Стишок, определяющий, кому водить. **113.**Лекарство знахарки. **115.**Семейный фотоархив. **116.**Проявление аллергии у малыша . **117.** Барон, убивший Пушкина.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Винегрет из музыкальных пьес. **2.**Выходной в будний день. **3.**Тарелка неземного происхождения. **4.**Сорвать большой... **5.**Преграда в движении по шоссе. **6.**Осьминог-перекресток. **8.**Небольшой госпиталь. **10.**Свидание парижанина. **11.**Разрешение спора кулаками. **13.**Житель Ташкента. **14.**Эскулап для жеребца. **15.**Собачья условная реакция. **16.**Ледышка, что с неба упала. **21.**Суеверный человек. **23.**Мясо в татарской кухне. **26.**Железо на копыте. **27.**Лапчатый самец из птичника. **29.**Традиционное действо. **30.**Аркадий Гайдар по паспорту. **32.**Раиса-лыжница. **33.**Фильм иначе. **35.**Достоинство купюры. **36.**Охотничья собака. **40.**Имя Бонапарта. **42.**Воздержание монаха. **43.**Кустарник, жмущийся к земле. **45.**Восторг и ликование. **50.**Создал «Горе от ума». **52.**Оплата покупки частями. **53.**Родина изобретателя Рубика. **54.**«Все хорошо, прекрасная...». **55.**Информация с пылу с жару. **63.**Спец по прическам и макияжу. **64.**Итальянский гид. **66.**Телефон босса для планерок. **67.**Город на Кубани. **71.**Ошибка по невнимательности. **72.**Грузинское вино. **74.**Пятьдесят лет. **75.**Черный гусь, обитающий в тундре. **79.**Овощ для гурманов. **81.**Зверь с клювом кряквы. **84.**Фаворит императрицы Анны Иоанновны. **86.**Взрывное устройство. **87.**Уступка при распродаже. **89.**Интервал от фа до фа. **92.**Отряд военных кораблей. **93.**Мышца плеча. **95.**Высшее духовное звание у шиитов. **97.**Разность температур. **99.**Листы чистой бумаги в обложке. **101.**Зелье, завезенное из Америки. **102.**Бархатный на море. **105.**Соединение с кислородом. **106.**Женское имя. **108.**Сигнал тревоги с колокольни. **109.**Лицевая сторона монеты. **112.**Дырка в ограде. **114.**Царство мертвых у греков.



Ответы на сканворд со стр. 18

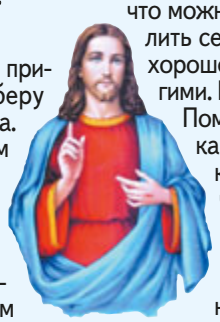
Д		П		В	О	Л	Ь	Ф	Г	А	Н	Г		Ч		Ф	
И	К	Р	Ы		Г						Ю	В	Е	Л	И	Р	
А		А			Н						Г		Л		Л		
С	А	Х	А	Р	И	Н				Л	О	Г	О	П	Е	Д	
П			З	А	В	Е	Д	Е	Н	И	Е		Р		Л		Ж
О	Г	Р	Ы	З	О	К				Д	Ж	А	К	У	З	И	
Р		У		Н		Т				О		Б	Е	Г	У	Н	
А	К	С	И	О	М	А				К			Н		Б		
		А		С	Ы	Р					У	Ш	А	К	О	В	
В	И	К	А		Л	И	П	У	Ч	К	А		В	Р	А	К	И
	Н		Н	Е	О	Н				М		Е		Т		В	
О	Д	Р	И							П	О	Д	М	О	Г	А	
	О		М	О	Р	С				И			Я	К	У	Т	
О	С	К	А	Л		В	Е	Л	О	К	Р	О	С	С		Б	
	Т		Т	Е	М	Я					Р		О	П	Ы	Т	
П	А	Ф	О	С		З				Л	А	В	Р	А		О	
	Н		Р	Я	Б	Ь					В		У	В	А	Р	
Д		И			Е					С	А	М	Б	А		Ф	
Р	А	З	О	Б	Л	А	Ч	Е	Н	И	Е			К		Ф	
О		Ж		Р	И	Ф				К	А	Р	А	Б	А	С	
Б	И	О	П	О	Л	Е				И		У		А	У	Т	
Ь		Г		Ш	А	Р				Р		С	У	К	Н	О	
	Г	А	Р	Ь		А	П	Т	Е	К	А	Р	Ь		С	А	Н

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: СКОРО ДОСТУПНЫМ БУДЕТ ТОЛЬКО ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ.

Знаете ли вы, что...

На ночном небе в будущем не останется звезд. Через 150 миллиардов лет ночное небо на Земле будет выглядеть совсем иначе. Единственное, что будет видно в телескоп, это несколько звездочек. В конце концов исчезнут и они. Ночное небо будет полностью чистым. Все звезды и галактики, которые видны сейчас, исчезнут. Для людей во всей Вселенной останется только Солнечная система. Правда, Земля вряд ли доживет до этого.

Бог улыбнулся и сказал: «Пусть знают, что Я здесь для них... всегда!»



Однажды мне приснилось, что беру интервью у Бога. Самое первое, о чем я спросил, что Его больше всего удивляет в людях. И Бог ответил, что в детстве мы спешим повзрослеть, а потом мечтаем стать детьми... Теряем здоровье, зарабатывая деньги, а потом теряем деньги, восстанавливая здоровье... Что мы так много думаем о будущем, что забываем настоящее настолько, что не живем ни в настоящем, ни в будущем... Живем так, как будто никогда не умрем, а умираем, как будто никогда и не жили...

Потом я спросил, какие уроки Он бы хотел, чтобы мы выучили. И Бог ответил, что невозможно заставить кого-то любить себя. Все, что можно сделать, — это позволить себе быть любимыми. Нехорошо сравнивать себя с другими. Нужно учиться прощать... Помнить, что ранить человека занимает лишь несколько секунд, но чтобы залечить эти раны, могут понадобиться долгие годы. Важно понять, что богат не тот, у кого больше, но тот, кто нуждается в меньшем. Нужно знать, что есть люди, которые очень любят тебя, просто они еще не научились выражать чувства. Что два человека могут смотреть на одно и то же, но видеть по-разному... Простить друг друга недостаточно, надо также простить самих себя. В конце я спросил у Бога, что Он хотел бы передать Своим детям? На это Бог улыбнулся и сказал: «Пусть знают, что Я здесь для них... всегда!»

Петр, Калуга

Лесть — оружие демонов

Прикинь на себя

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЯДОМ С ВАМИ НЕДОБРЫЙ ЧЕЛОВЕК? ДОВЕРЯЙТЕ СВОЕЙ ИНТУИЦИИ, ОНА НЕ ПОДВЕДЕТ.

Если вам тяжело с кем-то общаться, чувствуете себя неловко, начинаете мерзнуть, хочется психологически закрыться, скрестив руки, как бы согреваясь, то знайте — человек не желает вам добра, хоть и льет бальзам на душу. Лесть приятна всем, но это то оружие, которое незаметно пробивает вашу энергетическую оболочку.

Черные маги поступают именно так. В лицо говорят теплые слова, но внутри их только зло. Если человек занялся черной магией, он внутри становится черным. Никакого добра от такого человека ждать не стоит. Он сеет вокруг гибель.

Как противостоять черной силе, чтобы сохранить свою семью, здоровье, деньги и жизнь? При знакомстве с любым человеком не позволяйте ему вторгаться в ваше астральное и эфирное тело. На бытовом уровне это называется соблюдением дистанции. Не разрешайте гладить вас по колену, трепать за волосы, держать за пуговицу, пить с вами из одного стакана, есть одними приборами и из одной тарелки, выпивать на брудершафт. С помощью этих методов злодеи внедряются в вашу душу и активируют процесс уничтожения. Если это произойдет, помочь вам будет очень сложно.

Впрочем, вселенная обязательно накажет того, кто служит тьме, а не свету. Как? Наказание — это болезни самых близких людей и их преждевременные смерти. Если черный маг (женщина или мужчина) с помощью атрибутов черной магии влияет на жизнь мужчин, то страдать будут мужчины ее или его рода. Если оказывается влияние на женщин, будет страдать женская линия рода. Бумеранг судьбы наносит абсолютно симметричный удар. Да, это слабое утешение для тех, кто стал жертвой черного мага. Будьте благоразумны и осторожны. Не ослабляйте внимания, контролируйте свои поступки, и ни один черный маг не сможет вам навредить.

Мама теперь думает, кого же она в дом пригласила?

Мама моя натура не суеверная, в домовых и прочую мелкую нечисть не верит. Если что-то такое и есть, но не мешает и ладно. А тут недавно прихожу после ночной смены, вижу — мама сама не своя. Рассказывает, что накануне вечером услышала стук в окно. Потом раздался голос лучшей подруги: «Нин, ты дома?» Мама ответила, что дома и, не вставая с дивана, велела ей зайти. В деревне не принято дверь запирать. Снова голос: «Ни-на!» Пришлось идти к дверям. И тут до мамы дошло, что ворота на ключ заперты. Может, забыла закрыть? Во дворе подруги не было, ворота закрыты. Маме стало не по себе. Вернулась в дом, святой водой все побрызгала, молитву прочитала. Кто приходил? Подруга? Куда же она исчезла? Позвонила ей. Оказалось, что та на карантине. Мама теперь не может успокоиться, думает, кого же она в свой дом пригласила?

Елена, Ульяновская обл.

«Что же ты, сынок, не помог мне?!»

Несколько лет назад в соседней деревне дотла сгорел деревянный дом. Семья была обеспеченная. Причину поджога так и не установили. Но у людей была своя версия причины странного пожара.

Дело в том, что незадолго до него заболела мать хозяйки дома Анны — бабушка Люба. Жила она как раз в нашей деревне. Дочь редко ее навещала, чаще сын Николай приезжал из города, помогал по хозяйству. Да слабость у него была — любил крепко выпить, поэтому за бабулей соседи присматривали. Однажды заметили, что у бабки Любы света в окошках нет. Никак что-то случилось?! Когда вошли в дом, бабуля лежала на полу, а из груди вырывался странный храп, совсем не похожий на храп спящего человека. Соседи осторожно подняли ее, положили на кровать, укрыли теплым одеялом. Сообщили Анне, позвонили и Николаю. Сын и дочь приехали, но никто не вызвал скорую, понадеялись, что само все пройдет и мать выздоровеет. Дочь, просидев около матери целый день, уехала ночевать домой. А сын, с горя напившись, начал трясти мать, громко крича: «Вставай, мать, нечего лежать!» Естественно, старушка не поднялась. Тогда он улегся рядом и уснул. Наутро увидел, что рука матери свесилась с кровати, а широко открытые глаза с укоризной смотрят на него, как бы спрашивая: «Что же ты, сынок, не помог мне?!»

Бабу Любу похоронили. Прошел месяц с небольшим. И родственники решили загодя, а не на 40-й день, справить поминки по матери. А в ночь на 40-й день загорелся дом. Весь сгорел дотла. Может, так наказывает нас Господь за равнодушие и бессердечие к близким людям?

Светлана Антоновна, Костромская обл.

Ответы на кроссворд со стр. 22

По горизонтали: 1.Слоган. 4. Кризис. 7.Балбес. 9.Изгородь. 12. Мушкетер. 15.Разбег. 17.Атланта. 18.Банкрот. 19.Кефир. 20.Мате. 21.Манжета. 22.Кувырок. 24.Нектарин. 25.Супруга. 28.Полигон. 31. Ссылка. 34.Индекс. 37.Руслан. 38. Обещание. 39.Военком. 41.Гадалка. 44.Изабелла. 46.Трамплин. 47.Восковка. 48.Авиценна. 49.Ангола. 51. Стерео. 53.Ватман. 56.Оноре. 57.Обрез. 58.Кабан. 59.Нагрев. 60.Масть. 61.Флаг. 62.Ожог. 63. Смерч. 65.Ремикс. 66.Скопа. 68. Иваси. 69.Тенге. 70.Янтарь. 73.Ливрея. 76.Невада. 77.Обдирала. 78. Старожил. 80.Заструги. 82.Виселица. 83.Отребье. 85.Рубрика. 88. Кронверк. 90.Кошмар. 91.Модник. 92.Эрудит. 94.Диктант. 96.Капуста. 98.Скитание. 100.Аппетит. 102.Сорочка. 103.Аудит. 104.Ребе. 105. Однолюб. 107.Запонка. 110.Ананас. 111.Считалка. 113.Снадобье. 115. Альбом. 116.Джихад. 117.Дантес.

По вертикали: 1.Сюита. 2.Отгул. 3.НЛО. 4.Куш. 5.Затор. 6.Спрут. 8. Лазарет. 10.Рандеву. 11.Драка. 13.Узбек. 14.Коновал. 15.Рефлекс. 16.Градина. 21.Мистик. 23.Конина. 26.Подкова. 27.Гусак. 29.Обряд. 30.Голиков. 32.Сметанина. 33.Кинолента. 35.Номинал. 36.Легавая. 40.Наполеон. 42.Аскетизм. 43.Стланик. 45.Радость. 50.Грибоедов. 52. Рассрочка. 53.Венгрия. 54.Маркиза. 55.Новость. 63.Стилист. 64.Чичероне. 66.Селектор. 67.Армавир. 71.Недосмотр. 72.Ркацители. 74. Полвека. 75.Казарка. 79.Артишок. 81.Утконос. 84.Бирон. 86.Бомба. 87.Скидка. 89.Октава. 92.Эскадра. 93.Трицепс. 95.Аятолла. 97.Перепад. 99.Тетрадь. 101.Табак. 102.Сезон. 105.Оксид. 106.Наина. 108.Набат. 109.Аверс. 112.Лаз. 114.Аид.

Гороскоп с 24 февраля по 9 марта

Не бойтесь удивлять и удивляться!

ОВЕН Захочется творить, общаться с хорошими людьми и любоваться красотой последних зимних дней. Настроение может испортить лишь подагра. Чтобы этого не произошло, залейте 100 г травы шалфея 6 л воды, кипятите 10 минут. Ежедневно перед сном в этом отваре распаривайте больные суставы. После процедуры утеплите.

ТЕЛЕЦ В ближайшие две недели фортуна будет к вам благосклонна. Так что будьте готовы стать рулевым собственной судьбы. Со здоровьем тоже все будет хорошо: никаких эпидемий и болезней. А если вдруг потечет из носа, вставьте в каждую ноздрю по ватному тампону, смоченному в смеси соков моркови и лука (1:1).

■ В жизни — как в бане: хочешь — паришься, хочешь — нет.

■ Из тупика всегда есть только один выход — надо развернуться и пойти в другую сторону.

БЛИЗНЕЦЫ Важно никуда не торопиться, ни о чем не беспокоиться, избегать ненужной болтовни, сплетен и споров. Постарайтесь устроить себе паузу и как можно дольше тяните ее. Дайте возможность своему организму подготовиться к весне. И еще совет: начинайте и заканчивайте день коктейлем из сока моркови и петрушки (2:1). Нужно всего лишь полстакана, чтобы помочь глазам видеть ярче.

РАК Силы порядка и хаоса в эти дни будут выяснять, кто главнее. Ждите сюрпризов — и хороших, и не совсем. И будьте готовы к любым поворотам судьбы. О здоровье: если ежедневно съедать 20 г какао-порошка или 15 г темного шоколада, то через 2-3 недели можно добиться идеального уровня холестерина в крови.

ЛЕВ Сейчас, как никогда, будет важна поддержка близких. Поэтому, если в отношениях есть хоть какая-то трещина, постарайтесь залатать ее. Ответственность за это несете вы, а не тот, кто рядом... Кстати, чтобы крепче спать, смешайте 50 г сырой тертой тыквы с 1 чайн. ложкой меда и съешьте перед сном.

ДЕВА Колесо фортуны окажется у вас в руках. Куда повернете, туда и пойдет корабль жизни. Поэтому не делайте резких движений, чтобы не напороться на рифы и не сесть на мель. А справиться с усталостью поможет вода со льдом. Наполните глубокую посуду водой с кубиками льда и кусочками порезанного огурца. Опустите лицо на пару минут — и сразу почувствуете бодрость.

ВЕСЫ От запаха в доме будет зависеть душевное состояние и самочувствие его обитателей. Поставьте на обеденный стол вазу с душистыми яблоками или апельсинами, а на подоконник — с еловыми ветками. А можете запечь в духовке яблочки с корицей и ванилином. Пусть ваш дом наполнится ароматом счастья.

СКОРПИОН Перестаньте, наконец, делить события на белые и черные, а людей — на плохих и хороших. Ни к чему хорошему это не приведет: только наломаете дров и останетесь без друзей. Лучше займитесь своим здоровьем. Высыпайтесь, больше гуляйте, в меру получайте физические нагрузки. Это то, что можно сделать для своего иммунитета и дать ему больше сил для борьбы с вирусами и бактериями.

СТРЕЛЕЦ Пришло время отправляться в поход за большой мечтой. На меньшее не соглашайтесь. Но перед этим оцените, стоит ли эта мечта всех усилий и разбитых коленок. О здоровье: берегите спину — не поднимайте тяжести. При обострении радикулита хорошо помогает мед. Намажьте им больное место, прикройте хлопчатобумажной салфеткой, утеплите и держите компресс час-полтора.

КОЗЕРОГ Если бы вы не пытались объять необъятное, вам было бы проще. Позвольте себе немного расслабиться. Кстати, самое время помочь желудку. Если страдаете хроническим гастритом или язвой желудка, заваривайте на ночь в термосе стаканом кипятка 1 ст. ложку травы цикория. Утром настой процедите, разделите на 3-4 приема и пейте в течение дня за 30 минут до еды в течение 10 дней.

ВОДОЛЕЙ Без сожаления удалите из своей жизни все лишнее, что не пригодится и мешает двигаться дальше. Только так вы сможете обрести то, чего вам не хватает для полного счастья. И еще ежедневно съедайте по 5 штук сушеной кураги. Сил будет столько, что удастся горы свернуть. Да и сердечко скажет спасибо.

РЫБЫ Не бойтесь удивлять любимых приятными сюрпризами, будь то безделушка или домашний борщ с пампушками. О здоровье: гипотоники, будьте бдительны! Погода неудачно шутит. Давление может резко упасть. Наш совет: когда пьете чай, не жалейте сахара.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3412

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ **Актуально**
Вирус и диабет.

✓ **На приёме у дерматолога**
Лишай после ОРВИ.

✓ **На приёме у невролога**
Что нужно знать, чтобы не выжить из ума.

✓ **На каждый день**
С какой едой не дружат лекарства.

✓ **Ситуация**
Лимфоузел стал больше...

СПАСТИ СУСТАВЫ НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ!

ТОЛЬКО ВЫ РЕШАЕТЕ, ГДЕ ПОСТАВИТЬ ЗАПЯТУЮ!

ВНИМАНИЕ!
УЧАСТВУЙТЕ В ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»!
СПЕЦИАЛЬНО ПОД НУЖДЫ ПРОГРАММЫ АЛТАЙСКИЙ ЗАВОД- ИЗГОТОВИТЕЛЬ НАТУРАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВЫПУСТИЛ ОСОБУЮ СЕРИЮ СРЕДСТВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД!
ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД УЧАСТНИКА
И ВЫ ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!*

ПРОГРАММА РАБОТАЕТ ТОЛЬКО до 17 марта 2021
ПРОМОКОД 1058

НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ! ДАЖЕ ЕСЛИ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВЫ ПЕРЕПРОБОВАЛИ ВСЕ.
ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЕЩЕ МОЖНО СПАСТИ!

Алтайский завод-производитель натуральной оздоровительной продукции спешит поделиться результатами многолетней разработки нового эффективного продукта для оздоровления и укрепления суставов и костей - МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД.

В чем заключается польза МЕЛАНЕКС?
В основе революционной линейки препаратов лежит открытие русского ученого Ильи Мечникова о высокой эффективности экстракта бабочки огневки или восковой моли в отношении благотворного влияния на организм человека.

Удивительные свойства МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД
Активируя восстанавливающие свойства всего организма при помощи экстракта восковой моли, Меланекс Сустолад целенаправленно бьет по основным проблемам опорно-двигательного аппарата:
- *хондроитин оказывает противовоспалительный эффект;*
- *гиалуроновая кислота улучшает подвижность суставов;*
- *панты марала стимулируют рост и регенерацию тканей мышц, костей, суставов и связок;*
- *мумиё способствует уменьшению дегенеративных изменений в суставах.*

Что даст вам прием МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД?
Курсовой прием препарата помогает оказывать комплексное восстанавливающее, противовоспалительное и оздоравливающее воздействие, снимать отёки, зуд, раздражение, способствовать регенерации тканей и хрящей, благоприятно влиять на кровообращение и многое другое.

СПАСТИ СУСТАВЫ! НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ! ТЕПЕРЬ ВЫ ТОЧНО ЗНАЕТЕ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ: МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД - ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:
8-800-300-62-18 (Звонок бесплатный)
Доставку оплачивает производитель

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

*Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88003006218. Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591154295702 ОГРНИП 319595800079759 от 01.07.2019 г. 000040

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **92268** экз. Заказ **118**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**

Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 17.02.2021 г.
Дата выхода в свет 17.02.2021 г. Подписано в печать 10.02.2021 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 111268 экз. Объем 6 п. л.
16+